ॐ

अथर्ववेद—

दीर्घजीवन आणि आरोग्य

(भाग ४)

लेखक

म. म. ब्रह्मर्षि पं. श्रीपाद दामोदर सातवळेकर

विद्या-मार्तण्ड, साहित्य-वाचस्पति, गीतालंकार

तमसो मा ज्योतिर्गमय स्वाध्याय-मण्डल

पारडी [जि. बलसाड]

■ **प्रकाशक :**
स्वाध्याय मंडळ
पं. सातवळेकरजी मार्ग
पोस्ट - ' स्वाध्याय मंडळ (पारडी) '
पारडी
जि. बलसाड, पिन :- ३९६ १२५ (गुजरात)

■ **मुद्रक :**
संवाद ट्रेडप्रिंटस् प्रा. लि.
१००५ सदाशिव पेठ,
पुणे - ४११ ०३०.
(दूरध्वनी : ४८५६३२)

■ **द्वितीय आवृत्ती :**
नारळी पौर्णिमा, श्रावण शके १९२०
(७ ऑगस्ट १९९८)

■ **प्रमुख वितरक**
भारतीय विचार साधना
' मोतीबाग, ' ३०९ शनिवार पेठ,
पुणे - ४११ ०३०.
(दूरध्वनी : ४९० ४५४)

■ **मूल्य :** 500.

प्रकाशकाचे मनोगत ...

संस्कृत, वेद आणि वैदिक साहित्याचे ज्ञाते, अभ्यासक आणि संशोधक वेदमूर्ती पं.श्रीपाद दा. सातवळेकर यांनी लिहिलेल्या ‘ अथर्ववेद- दीर्घजीवन आणि आरोग्य ’ या ग्रंथाचे पुनर्प्रकाशन करताना संस्थेला आनंद होत आहे.

पं. सातवळेकर यांनी लिहिलेल्या ‘ वैदिक राष्ट्रगीता’ वर ब्रिटिश सरकारने १९०७ साली प्रतिबंध घातला. वेदांच्या एका छोट्या मंत्रात जर ब्रिटिश राजवटीला हादरवून टाकण्याचे सामर्थ्य असेल तर वेदांचा समग्र अभ्यासच का करू नये, अशा विचाराने त्यांनी वेदांचा प्रचार - प्रसार हेच पुढे आपल्या जीवनाचे ध्येय बनवले.

वेदवाङ्मय व अन्य संस्कृत साहित्याच्या आधारे पंडितजींनी ४०९ ग्रंथ - पुस्तके लिहिली. यातील अनेक ग्रंथ - पुस्तके सध्या उपलब्ध नसल्याने पंडितजींच्या साहित्याचे पुनर्प्रकाशन करण्याचे काम सुरू आहे.

विविध संस्था . व्यक्ती यांनी अर्थसाहाय्य केल्यामुळेच या दुर्मिळ ग्रंथांच्या पुनर्प्रकाशनाचे काम शक्य झाले. प्रस्तुत ग्रंथासाठी गुरुदेव कॉर्पोरेशनचे श्री. शिवजीभाई पटेल, लातूर, वैशाली कन्स्ट्रक्शन्स्‌चे श्री. उत्तमराव पाटील , लातूर , श्री. भानुदास रामप्रसाद किराड,पुणे , श्री. चिंतामणी श्रीपाद चितळे , पुणे यांनी केलेल्या अर्थसहाय्याबद्दल आम्ही त्यांचे ऋणी आहोत.

वेदांच्या अभ्यासकांसाठी हा ग्रंथ उपयुक्त ठरेल असा विश्वास वाटतो.

प्रकाशक

अथर्ववेदाचा सुबोध अनुवाद

भाग चवथा

दीर्घजीवन आणि आरोग्य

भू मि का

या विभागांत ८८ सूक्तें आणि ६१७ मंत्र निरनिराळ्या शीर्षकाखालीं एकत्र केले आहेत. पहा—

१	प्राणरक्षण	२ सूक्तें	३३ मंत्र
२	दीर्घजीवन	१२	११७
३	घातक प्रयोगांना दूर करणें	४	२४
४	निर्भयता	१	६
५	आरोग्य	२	११
६	शुद्धि	५	१५
७	हस्तस्पर्शानें रोगनिवारण	१	७
८	स्वावलंबन	२	३
९	वाणी	१	१
१०	सुख	२	५
११	उत्साह	२	१४
१२	ज्ञान आणि कर्म	२	१२
१३	प्रकाश	२	५
१४	यक्ष्मनाशन	९	१०३
१५	विषचिकित्सा	९	७०
१६	ज्वर	३	२०

१७	कुष्ठनाशन	२	८
१८	गण्डमाळा	३	१४
१९	रोगकृमि	७	५७
२०	क्षेत्रियरोग	२	१२
२१	पशूंचें आरोग्य	१	६
२२	शाप	१	१
२३	ईर्ष्यानिवारण	४	१९
२४	क्लेश प्रतिबंध	३	१८
२५	मृत्यु	२	१०
२६	शक्ति	१	२
२७	सत्य	१	११
२८	कल्याण	१	१
२९	अमृत	१	२
		८८	६१७

याप्रमाणें या पुस्तकांत सूक्तें आणि मंत्र घेण्यांत आले आहेत.

दीर्घजीवन

मनुष्यास दीर्घजीवन अथवा रोगरहित दीर्घायुष्य अत्यावश्यक आहे. कुटुंब, धन, अधिकार, ज्ञान वगैरे गोष्टी आवश्यक आहेत,

परंतु आरोग्यपूर्ण दीर्घायुष्य नसेल तर कुटुंब, धन, अधिकार, ज्ञान वगैरेंचा मनुष्यास कांहीहि उपयोगी होऊं शकत नाहीं. मनुष्य रोगी बनून जर अंथरुणांत पडून राहिला तर तो उत्तम सुविचारी पत्नी, पुत्र भाऊ वगैरेंचा परिवार यांच्यासाठीं निरर्थक बनतो. याप्रमाणेंच त्याच्यापाशीं पुष्कळ संपत्ति असूनहि आरोग्यमय दीर्घजीवनाशिवाय हा या संपत्तीचा उपयोग करून घेऊं शकत नाहीं. तसेंच अधिकार आणि ज्ञान यांचा उपयोग मनुष्याला जेव्हां त्याचें जीवन आरोग्यपूर्ण असेल तेव्हांच होईल. अर्थात् या सर्वांत महत्वाचें असें ' **आरोग्यपूर्ण दीर्घायुष्य** ' च आहे.

या ग्रंथाचा हाच विषय आहे. ' दीर्घजीवन आणि आरोग्य. ' आरोग्य जर नसेल तर केवळ दीर्घजीवन मनुष्याच्या उपयोगी नाहीं. अर्थात् मनुष्याचें जीवन सुखपूर्ण होण्यासाठीं त्याच्या आरोग्याचें संरक्षण होणें, हें अत्यंत आवश्यक आहे आणि तसेंच दीर्घ आयुष्यहि पण आरोग्यासहच असणें जरूर आहे.

प्राणाचें रक्षण

दीर्घ आयुष्याचा अर्थच प्राणाचें दीर्घकालपर्यंत संरक्षण होणें, असा आहे. प्राणच आयुष्य आहे. म्हणूनच म्हटलें आहे—

प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे ।
यो भूतः सर्वस्येश्वरो यस्मिन् सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥

(अथर्व. ११।४।१)

' ज्याच्या आधीन सर्वच आहे त्या प्राणाला माझा नमस्कार. हा प्राण सर्वांचा ईश्वर आहे, याच्यांत सर्व समाविष्ट आहे, याच्या आधारानेंच सर्व प्राण्यांची स्थिति आहे. याविषयीं म्हटलें आहे—

प्राणः प्रजा अनुवस्ते पिता पुत्रमिव प्रियम् ।
प्राणो ह सर्वस्येश्वरो यच्च प्राणिति यच्च न ॥

(अथर्व. ११।४।१०)

' ज्याप्रमाणें पिता आपल्या प्रिय पुत्राबरोबर रहातो, त्याप्रमाणेंच सर्वांचा ईश्वर हा प्राण सर्वांबरोबर रहातो, जे प्राण धारण करतात अथवा जे प्राण धारण करीत नाहींत. '

कित्येक लोक असें म्हणतील कीं, एवढें मोठें वैद्यशास्त्र आहे, मग प्राणाचें महत्त्वच काय रहातें ? याचें उत्तर वेदानें याप्रमाणें दिलें आहे—

आथर्वणीः आंगिरसीः दैवीः मनुष्यजा उत ।
ओषधयः प्रजायन्ते यदा त्वं प्राण जिन्वसि ॥

(अथर्व. ११।४।१६)

' आथर्वणी, आंगिरसी, दैवी आणि मानव निर्मिती ओषधिया, जोंपर्यंत प्राणाची प्रेरणा शरीरांत असते, तोंपर्यंतच उपयोगी असतात. ' हें प्राणाचें महत्व आहे. म्हटलें आहे—

प्राण मा मत् पर्यावृत्तो न मदन्यो भविष्यसि ।

(अथर्व. ११।४।२६)

' हे प्राणा ! माझ्यापासून निराळा होऊं नकोस. माझ्यापासून दूर जाऊं नकोस.' कारण प्राण जर दूर गेला, तर मृत्यूच प्राप्त होतो. म्हणून प्राणाला आपल्यापासून दूर न होण्याची येथें प्रार्थना केली आहे. ही अत्यंत योग्य आणि आवश्यक आहे.

प्राणाला आपल्या शरीरांत सुस्थिर करावयाचें असेल, तर त्यासाठीं प्राणायामाचें अनुष्ठान अवश्य केलें पाहिजे. प्रदीर्घ प्राण आंत घ्यावयाचा, त्यास आंत थांबवून धरावयाचें आणि हळूं हळूं बाहेर सोडावा. बाहेरहि याला थोडा वेळ स्तब्ध ठेवला पाहिजे. हे चार प्रकार प्राणायामाच्या अनुष्ठानाचे आहेत. यांचीं योगशास्त्राचीं नांवें ' पूरक, कुंभक, रेचक आणि बाह्यकुंभक ' अशीं आहेत. यामुळें आणखी दुसऱ्या प्रकारांचा प्राणायाम होतो. पहा—

१ **भस्त्रा प्राणायाम**– ज्यांत अत्यंत जलद श्वास आणि उच्छ्वास करण्यांत येतो, त्यास भस्त्रा प्राणायाम म्हणतात. याच्यामुळें फुफ्फुसें स्वच्छ होतात. ' लघुभस्त्रा ' आणि ' दीर्घ भस्त्रा ' असे दोन प्रकारचे भस्त्रा आहेत.

२ **उज्जायी प्राणायाम**– यांत आवाजाबरोबर श्वास आणि उच्छ्वास करण्यांत येतो. कुंभक आंतील वा बाहेरील करावयाचा नाहीं. श्वास आणि उच्छ्वास सावकाश पण आवाजाबरोबर नाकांत जाणारा श्वास आणि बाहेर पडणारा उच्छ्वास आवाजाबरोबर करण्यांत येतो. या श्वासोच्छ्वासाच्या आवाजावर मनहि वाटलें तर एकाग्र करतां येतें. यामुळें मन एकाग्र करण्यापासून जे लाभ होतात, ते होऊं शकतात. सर्वसाधारण मनुष्यांना हा प्राणायाम पुष्कळच लाभदायक होऊं शकतो.

३ **प्राणायाम**– पूर्ण प्राणायाम असा आहे कीं, ज्यांत हळूं हळूं श्वास घेण्यांत येतो, यथाशक्ति आंत कुंभक करावयाच आणि सावकाश उच्छ्वास सोडावयाचा आणि थोडा वेळ बाहेर

कुंभक करावयाचा. जेवढ्या वेळांत पूरक होतो, त्याच्या चौपटीनें कुंभक आणि दुप्पटीनें रेचक आणि थोडा वेळच बाह्य कुंभक करण्यांत येतो. कुंभकाचा वेळ शक्त्यनुसार थोडा अथवा जास्ती होऊं शकतो. कुंभक जर जास्ती वेळ होऊं लागला तर या शरीराच्या केसांचीं छिद्रें मोकळीं होऊं लागतात आणि शरीरांत नवचैतन्य निर्माण होतें.

प्राणायामाचे पुष्कळच निरनिराळे प्रकार आहेत आणि हे एखाद्या योग्याच्या आश्रमांत राहून शिकावे लागतात. साधारण मनुष्य ज्यांच्यामुळें लाभ मिळवूं शकेल असे प्राणायामाचे तीन प्रकार वर दिले आहेत. स्वतःच्या शरीरांत प्राणास स्थिर करण्याचें कार्य हे प्राणायाम करण्यानें सिद्ध होतें. भस्त्रा आणि पूर्ण प्राणायाम प्रथम जास्ती वेळ करतां नयेत. भस्त्रा प्राणायाम फुफ्फुसांना स्वच्छ करण्यासाठीं थोडाच करावा. उज्जायी प्राणायाम जास्ती करावा आणि 'पूर्ण प्राणायाम' स्वतःच्या शक्त्यनुसार करावा. असें करण्यानें साधकाच्या शरीरांत प्राण सुस्थिर राहूं शकतो. याप्रमाणें अभ्यास करून वाचक स्वतःच्या शरीरांत प्राण सुस्थिर करण्याचा प्रयत्न करून लाभ करून घेतील, अशी आशा आहे. याचा थोडा जरी अभ्यास झाला तरीहि यापासून चांगलाच फायदा होतो.

प्रगति करावी

प्रगति करून घेण्यासाठींच मनुष्याचा जन्म आहे, म्हणून म्हटलें आहे—

उद्यानं ते पुरुष नावयानं । (अथर्व. ८।१।६)

'हे मनुष्या ! तूं वर उठावयाचें आहेस, खालीं पडावयाचें नाही.' वेदाचा हाच संदेश मानवमात्रासाठीं आहे. हा संदेश ध्यानांत धरून मनुष्यांनीं प्रगति करण्यासाठीं प्रयत्न केला पाहिजे.

बोध आणि प्रतिबोध

बोध आणि प्रतिबोध मनुष्याला सहाय्यक होतात. याविषयीं सांगितलें आहे—

बोधश्च त्वा प्रतिबोधश्च रक्षताम् ।
अस्वप्नश्च त्वानवद्राणश्च रक्षताम्
गोपायंश्च त्वा जागृविश्च रक्षताम् ॥ (अथर्व. ८।१।१३)

ज्ञान आणि विज्ञान तुझें रक्षण करोत, आळस करूं नये आणि कर्म करणें सोडावयाचें नाहीं, हे तुझें रक्षण करोत. रक्षक आणि जागृत राहणारे तुझें रक्षण करोत.' हे गुण रक्षण करणाराचे आहेत, म्हणून हे गुण मनुष्यानें स्वतःमध्यें धारण करण्यास योग्य आहेत. म्हणून म्हटलें आहे—

आ रोह । तमसः ज्योतिः आरोह । (अ. ८।१।८)

'या. अंधकाराचा त्याग करून प्रकाशावर आरूढ होऊन रहा.' अंधकाराच्या मार्गाचा त्याग करून प्रकाशाच्या मार्गानें जाणें, हें असें आहे. हें प्रगति साधण्यास अत्यंत आवश्यक आहे. असें करण्यानें जें होतें तें पहा—

सहस्रवीर्येण इमं मृत्योः उत्पारयामसि ।
(अथर्व. ८।१।१८)

'हजारो वीर्यांच्या सहाय्यानें या मनुष्याला आम्ही मृत्यूच्या भयापासून दूर करूं.' या अनुष्ठानानें मनुष्य दीर्घायु होईल.

जीवतां ज्योतिः अभ्येह्यर्वाङा त्वा हरामि शतशारदाय । अवमुञ्चन् मृत्युपाशानशस्तिं द्राघीय आयुः प्रतरं ते दधामि । (अथर्व. ८।२।२)

'जीवित मनुष्याच्या ज्योतीची तूं प्राप्ति कर. शंभर वर्षांचें आयुष्य मी तुला प्राप्त करवीन. मृत्यूपाश आणि अवनतीच्या कारणांना दूर करून तुझें दीर्घ आयुष्य बनवून आणखी दीर्घ करून देत आहें.' याप्रमाणें दीर्घ आयुष्य अतिदीर्घ बनविण्याचें साधकाच्या आधीन आहे. साधक प्राणायाम वगैरे साधनांनीं आपलें स्वतःचें दीर्घ आयुष्य आणखी दीर्घ बनवूं शकतो.

सप्तर्षिभ्य एनं परिददामि त एनं स्वस्ति जरसे वहन्तु ॥ (अथर्व. ७।५३।४)

'सप्तऋषींच्या आधीन या मनुष्याला करीत आहें. ते याला वृद्धावस्थेपर्यंत सुरक्षितपणें पोहोंचवोत.' आपल्या शरीरांत दोन डोळे, दोन कान, दोन नाक आणि एक मुख असे सप्तऋषि आहेत. हे याला अतिवृद्धावस्थेपर्यंत घेऊन जावोत आणि मनुष्याचीं हीं इंद्रियें मनुष्याला सुरक्षितपणें दीर्घ आयु प्रदान करोत. मनुष्यानें या इंद्रियांना अशा उत्तमरीतिनें चालविलें पाहिजे, ज्यामुळें मनुष्य दीर्घ आयुष्यवाला होईल. दीर्घजीवन प्राप्त करणें, हें या इंद्रियांच्या आणि प्राणाच्या आधीन आहे.

मातापित्यांचे पाप

दीर्घजीवन प्राप्त करण्यांत मातापित्यांचाहि संबंध आहे—

मातृकृतात् पितृकृतात् च एनसः शेषे ।
(अथर्व. ५।३०।४)

'माता आणि पिता यांच्या पापांमुळें तूं याप्रमाणें आजारी पडून झोंपत आहेस.' अर्थात् मातापित्यांचें पुण्य असेल तर

त्याचा पुत्र असा आजारी असणार नाहीं आणि निरोगी राहील आणि दीर्घजीवन प्राप्त करील.

मानसिक शक्ति

मानसशक्तीशींहि याचा संबंध आहे--

पुरुष ! सर्वेण मनसा सह इह एधि।
यमस्य दूतौ मा नुगाः । जीव पुरा अधि इहि ॥

(अथर्व. ४।३०।६)

' हे पुरुषा ! तूं तुझ्या संपूर्ण मनासह येथें ये. यमाच्या दूतां बरोबर जाऊं नकोस. जीवाच्या या नगरींत रहा. ' संपूर्ण मनाचा भाव उच्च राहिला पाहिजे. कुविचारांमध्यें मन लीन रहातां कामा नये. कुविचार मनुष्याला यमदूतांच्या आधीन करतो. जीवाची नगरी हें शरीर आहे. सुविचारांनीं युक्त मनानें येथें दीर्घजीवन व्यतीत करा.

मा बिभेः । न मरिष्यसि । त्वा जरदष्टिं कृणोमि ।

(अथर्व. ५।३०।८)

' हे मनुष्या ! तूं भिऊं नकोस. तूं मरणार नाहींस. तुला मी वृद्धावस्थेपर्यंत राहूं शकशील असें करीत आहें. ' हें अनुष्ठान मनाला सुविचारवालें करणारें अनुष्ठान आहे. हें अनुष्ठान करण्यानें आणि मन पवित्र विचारवालें बनविण्यानें आयुष्य दीर्घ होतें. मनुष्याचें मन हें सर्व करतें.

हवनानें दीर्घ आयुष्य

योग्य औषधींचें हवन करण्यानें मनुष्य दीर्घजीवन प्राप्त करूं शकतो. पहा—

भैषज्ययज्ञा वा एते। तस्मादृतुसंधिषु प्रयुज्यन्ते ऋतुसंधिषु व्याधिर्जायते। (गो. ब्रा. उ. प्र. १।१९)

'हा औषधींनीं होणारा महायज्ञ आहे. म्हणून ऋतूंच्या संधिकालांत करण्यांत येतो. कारण ऋतुसंधींमध्यें व्याधि होतात. '

कोणत्या रोगनिवृत्तिसाठीं कोणत्या औषधींचें हवन केलें पाहिजे याचा विचार उत्तम वैद्यांनी केला पाहिजे आणि असें हवन करण्यानें मनुष्य दोषमुक्त बनतो आणि दीर्घजीवी बनूं शकतो.

सुवर्ण धारण

शरीरावर सुवर्ण धारण करण्यानें मनुष्य दीर्घजीवन प्राप्त करूं शकतो. म्हणून म्हटलें आहे. --

यो बिभर्ति दाक्षायणं हिरण्यं स मनुष्येषु कृणुते दीर्घमायुः (वा. य. ३४-५१)

शतानीकाय हिरण्यं अबध्नन्। (अथर्व. १।३५।१)

' जो दाक्षायण सुवर्ण शरीरावर धारण करतो, तो मनुष्यांत शंभर वर्षांचें दीर्घआयुष्य प्राप्त करतो. ' हा एक उपाय दीर्घ आयुष्य प्राप्त करण्याचा आहे. हा उपाय प्रत्येक करूं शकतो. शरीराबरोबर सुवर्णाचा स्पर्श झाल्यानें या सुवर्णाचा चांगला परिणाम शरीरावर होतो.

याशिवाय या पुस्तकांत अनेक प्रकारचे रोग दूर करण्याचे उपाय सांगितले आहेत. यक्ष्मा, क्षय, ज्वर, गंडमाळा, क्षेत्रिय रोग, संधिवात, मूत्ररोग, श्वेतकुष्ठ, रोगांच्या कृमींचा नाश वगैरे अनेक विषय असे आहेत कीं त्यांच्या रोगनिवारणाचे उपाय सांगितले आहेत. रोग दूर होतील तेव्हांच आरोग्य वाढेल आणि मनुष्य दीर्घजीवन प्राप्त करूं शकेल. रोगकृमींचा नाश करण्याबद्दल एक महत्त्वाची गोष्ट सांगितली आहे, ती ही–

उद्यन्नादित्यः क्रिमीन् हन्तु निम्रोचन् हन्तु रश्मिभिः । ये अन्तः क्रिमयो गवि ॥

(अथर्व. २।३२।१)

' उदय पावणारा आणि अस्त पावणारा सूर्य स्वतःच्या किरणांनीं रोगकृमींचा नाश करतो. ' सूर्य किरणांनीं रोगांचे कृमि दूर होतात, ही गोष्ट येथें सांगितली आहे. घरांत सूर्यकिरण आले तर घरांत आरोग्याचें संवर्धन होऊं शकतें. ही गोष्ट प्रत्येकानें ध्यानांत ठेवण्यायोग्य आहे.

हस्तस्पर्शानें रोगनाश

हस्तस्पर्शानें रोग दूर करण्याची विद्या वेदमंत्रांत सांगितली आहे–

आ त्वागमं शंतातिभिः अथो अरिष्टतातिभिः ।
दक्षं त उग्रमाभारिषं परा यक्ष्मं सुवामि ते ॥ ५ ॥
अयं मे हस्तो भगवान् अयं मे भगवत्तरः ।
अयं मे विश्वभेषजोऽयं शिवाभिमर्शनः ॥ ६ ॥
हस्ताभ्यां दशशाखाभ्यां जिह्वा वाचः पुरोगवि ।
अनामयित्नुभ्यां हस्ताभ्यां ताभ्यां त्वाभिमृशामसि ॥ ७ ॥

' शांतिदायक गुणांबरोबर आणि विनाश दूर करणाऱ्या शुभ गुणांसह मी तुमच्याजवळ आलों आहें. मी तुझ्यामध्यें उग्र बळ

वाढवीत आहें. यक्ष्म आदि रोगांना दूर करीत आहें. हा माझा हात भाग्य वाढविणारा आहे आणि हा दुसरा हात यापेक्षांहि अधिक शक्तिशाली आहे. हा माझा हात संपूर्ण रोगांस दूर करणारा आहे. आणि कल्याण करणारा आहे. दहा अंगुलीरूपी शाखा या माझ्या हातांत आहेत, जिभेनें मी उत्तम कल्याण करणारीच भाषा बोलत आहें, आणि या नीरोगिता देणाऱ्या हातांनीं तुला स्पर्श करीत आहें. या माझ्या हस्तस्पर्शानें तूं निःसंदेह निरोगी बनशील या माझ्या हस्तस्पर्शांत असा प्रभाव आहे.'

याप्रमाणें हस्तस्पर्शानें आरोग्य प्रदान करीत असत. ही विद्या आजहि वाढत आहे आणि हस्तस्पर्शानें आरोग्य देणारे आजकाल पुष्कळ आहेत. यासाठीं या विद्येसंबंधीं अधिक लिहिण्याची आवश्यकता नाहीं. मनाचा दृढ संकल्प असला पाहिजे, त्या मानसिक दृढ संकल्पासह उच्चारलेले शब्द आणि हस्तस्पर्श यांसह आपली मानसिक शक्ति त्या रोग्यांत पोंहोंचते आणि इष्ट कार्य करते. ही हस्तस्पर्शानें रोग दूर करणारी विद्या वेदांमध्यें सांगितली आहे. एवढेंच येथें सांगावयाचें आहे.

याप्रमाणें या पुस्तकांत 'दीर्घजीवन आणि आरोग्य' या संबंधीं कित्येक उपयोगी विषय आले आहेत. यांचा विचार करून वाचक या अत्यावश्यक विषयाचें योग्य अध्ययन करून स्वतः दीर्घजीवन आरोग्य प्राप्त करून, मानवमात्राचें हित करण्याचें अनुष्ठान करण्यास कटिबद्ध होतील अशी आशा आहे.

निवेदनकर्ता
श्रीपाद दामोदर सातवळेकर
अध्यक्ष– स्वाध्याय मंडळ



अथर्ववेदाचा सुबोध अनुवाद

[भाग चवथा]

दीर्घजीवन आणि आरोग्य

प्राणाचें संरक्षण करणें

कांड ११, सूक्त ४

(ऋषिः - भार्गवो वैदर्भिः । देवता – प्राणः ।)

प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे । यो भूतः सर्वस्येश्वरो यस्मिन्त्सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥ १ ॥
नमस्ते प्राण क्रन्दाय नमस्ते स्तनयित्नवे । नमस्ते प्राण विद्युते नमस्ते प्राण वर्षते ॥ २ ॥
यत्प्राण स्तनयित्नुनाभिक्रन्दत्योषधीः । प्र वीयन्ते गर्भान्दधतेऽथो बह्वीर्वि जायन्ते ॥ ३ ॥
यत्प्राण ऋतावागतेऽभिक्रन्दत्योषधीः । सर्वं तदा प्र मोदते यत्किं च भूम्यामधि ॥ ४ ॥

अर्थ-- (यस्य वशे) ज्याच्या आधीन (इदं सर्वं) हें संपूर्ण विश्व आहे, त्या (प्राणाय नमः) प्राणाला माझा नमस्कार असो. (यः सर्वस्य ईश्वरः) हा प्राण सर्वांचा ईश्वर (भूतः) आहे आणि (यस्मिन् सर्वं प्रतिष्ठितं) त्यामध्यें सर्व जग रहात आहे. [१]

हे प्राणा ! (क्रन्दाय ते नमः) गर्जना करणाऱ्या तुला नमस्कार असो. (स्तनयित्नवे) मेघांतून गर्जना करणाऱ्या तुला नमस्कार असो. हे प्राणा ! (विद्युते) चमकणाऱ्या तुला नमस्कार असो आणि हे प्राणा ! (वर्षते) वृष्टि करणाऱ्या तुला नमस्कार असो. [२]

हे प्राणा ! (यत् स्तनयित्नुना ओषधीः क्रन्दति) जेव्हां तूं मेघांतून औषधिसन्मुख महान् गर्जना करतोस, तेव्हां औषधि (प्रवीयन्ते) तेजस्वी होतात. (गर्भान् दधते) गर्भ धारण करतात आणि (अथो बह्वीः विजायन्ते) पुष्कळ प्रकारें विस्तार पावतात. [३]

हे प्राणा (ऋतौ आगते) वर्षाऋतु प्राप्त झाला असतां जेव्हां तूं (ओषधीः अभि क्रन्दति) औषधींच्या उद्देशानें गर्जना करूं लागतोस (तदा यत् किं च भूम्यां अधि तत् सर्वं प्रमोदते) तेव्हां जे कांहीं या पृथ्वीवर आहे त्या सर्वांना-सर्व जगाला आनंद होतो. [४]

यदा प्राणो अभ्यवर्षीद्वर्षेण पृथिवीं महीम् । पशवस्तत्प्र मोदन्ते महो वै नो भविष्यति ॥ ५ ॥
अभिवृष्टा ओषधयः प्राणेन समवादिरन् । आयुर्वै नः प्रातीतरः सर्वा नः सुरभीरकः ॥ ६ ॥
नमस्ते अस्त्वायते नमो अस्तु परायते । नमस्ते प्राण तिष्ठत आसीनायोत ते नमः ॥ ७ ॥
नमस्ते प्राण प्राणते नमो अस्त्वपानते ।
पराचीनाय ते नमः प्रतीचीनाय ते नमः सर्वस्मै त इदं नमः ॥ ८ ॥
या ते प्राण प्रिया तनूर्यो ते प्राण प्रेयसी । अथो यद्भेषजं तव तस्य नो धेहि जीवसे ॥ ९ ॥
प्राणः प्रजा अनु वस्ते पिता पुत्रमिव प्रियम् । प्राणो ह सर्वस्येश्वरो यच्च प्राणति यच्च न ॥१०॥
प्राणो मृत्युः प्राणस्तक्मा प्राणं देवा उपासते । प्राणो ह सत्यवादिनमुत्तमे लोक आ दधत् ॥११॥
प्राणो विराट् प्राणो देष्ट्री प्राणं सर्व उपासते । प्राणो ह सूर्यश्चन्द्रमाः प्राणमाहुः प्रजापतिम् ॥१२॥

अर्थ- (यदा प्राणः) जेव्हां प्राण (वर्षेण महीं पृथिवीं अभ्यवर्षीत्) वृष्टीनें या भूमीवर पाऊस पाडतो (तत् पशवः प्रमोदन्ते) तेव्हां पशु हर्षित होतात आणि समजतात कीं खरोखर आज आतां (नः वै महः भविष्यति) आम्हां सर्वांची वृद्धि होईल. [५]

(अभिवृष्टाः ओषधयः) औषधींवर वृष्टि झाल्यानंतर औषधि (प्राणेन समवादिरन्) प्राणाशीं भाषण करतात कीं हे प्राणा ! (नः आयुः वै प्रातीतरः) तूं आमचें आयुष्य वाढविलें आहेस आणि आम्हां सर्वांस (सुरभीः) सुगंधियुक्त (अकः) केलें आहेस. [६]

(आयते ते नमः अस्तु) आगमन करणाऱ्या प्राणाला नमस्कार असो. (परायते नमः अस्तु) गमन करणाऱ्या प्राणाला नमस्कार असो. हे प्राणा ! (तिष्ठते) स्थिर रहाणाऱ्या आणि (आसीनाय ते नमः) बसणाऱ्या प्राणाला नमस्कार असो. [७]

हे प्राणा ! (प्राणते) जीवनाचें कार्य करणाऱ्या तुला नमस्कार असो. (अपानते) अपानाचें कार्य करणाऱ्या तुला नमस्कार असो. (पराचीनाय) पुढें सरणाऱ्या आणि (प्रतीचीनाय) पाठीमागें हटणाऱ्या प्राणाला नमस्कार असो . (सर्वस्मै त इदं नमः) सर्व कार्यें करणाऱ्या तुला नमस्कार असो. [८]

हे प्राण ! (या ते प्रियाः तनूः) जें तुझें (प्राणमय) प्रिय शरीर आहे (या ते प्रेयसी) आणि जो तुझा (प्राणापानरूप) प्रिय भाग आहे, तसेंच (अथो यत् तव भेषजं) जें तुझें औषध आहे तें (जीवसे नः धेहि) दीर्घ जीवनासाठीं आम्हांस दे. [९]

(पिता प्रियं पुत्रं इव) ज्या प्रकारें प्रिय पुत्रासह पिता रहातो, त्या प्रकारें (प्राणः प्रजाः अनुवस्ते) सर्व प्रजांसह प्राण रहातात. (यत् प्राणिति) जो प्राण धारण करतो आणि (यत् च न) जो धारण करीत नाहीं (प्राणः सर्वस्य ईश्वरः) त्या सर्वांचा प्राणच ईश्वर आहे. [१०]

(प्राणः मृत्युः) प्राणच मृत्यु आहे, आणि (प्राणः तक्मा) प्राण जीवनशक्ति आहे; म्हणून (प्राणं देवाः उपासते) सर्व देव प्राणाची उपासना करतात. (प्राणः ह सत्यवादिनं) कारण सत्यवाद्यांना प्राणच (उत्तमे लोके आदधत्) उत्तम लोकीं पोहोंचवितो. [११]

प्राण (वि-राज्) विशेष तेजस्वी आहे, आणि प्राणच (देष्ट्री) सर्वांचा प्रेरक आहे म्हणून (प्राणं सर्वे उपासते) प्राणाचीच सर्व उपासना करतात. सूर्य, चंद्र आणि प्रजापति सुद्धां (प्राणं आहुः) प्राणच आहे. [१२]

प्राणापानौ व्रीहियवावनड्वान्प्राण उच्यते । यवे ह प्राण आहितोऽपानो व्रीहिरुच्यते ॥१३॥
अपानति प्राणति पुरुषो गर्भे अन्तरा । यदा त्वं प्राण जिन्वस्यथ स जायते पुनः ॥१४॥
प्राणमाहुर्मातरिश्वानं वातो ह प्राण उच्यते । प्राणे ह भूतं भव्यं च प्राणे सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥१५॥
आथर्वणीराङ्गिरसीर्दैवीर्मनुष्यजा उत । ओषधयः प्र जायन्ते यदा त्वं प्राण जिन्वसि ॥१६॥
यदा प्राणो अभ्यवर्षीद्वर्षेण पृथिवीं महीम् । ओषधयः प्र जायन्तेऽथो याः काश्च वीरुधः ॥१७॥
यस्ते प्राणेदं वेद यस्मिंश्चासि प्रतिष्ठितः । सर्वे तस्मै बलिं हरानमुष्मिँल्लोक उत्तमे ॥१८॥
यथा प्राण बलिहृतस्तुभ्यं सर्वाः प्रजा इमाः । एवा तस्मै बलिं हरान्यस्त्वा शृणवत्सुश्रवः ॥१९॥
अन्तर्गर्भश्चरति देवतास्वाभूतो भूतः स उ जायते पुनः ।
स भूतो भव्यं भविष्यत्पिता पुत्रं प्र विवेशा शचीभिः ॥२०॥

अर्थ- (प्राणापानौ व्रीहियवौ) प्राण आणि अपान तांदुळ आणि जव आहेत. (अनड्वान्) बैलसुद्धां (प्राणः उच्यते) मुख्य प्राण आहे. (यवे ह प्राणः आहितः) जवांत प्राण ठेवले आहेत, आणि (व्रीहिः अपानः उच्यते) तांदुळ अपान म्हटले जातात. [१३]

(पुरुषः गर्भे अन्तरा) जीव गर्भामध्यें (प्राणाति अपानति) प्राण आणि अपानाचें कार्य करतो. हे प्राणा ! जेव्हां तूं (जिन्वसि) प्रेरणा करतोस तेव्हां तो (अथ सः पुनः जायते) जीव पुनः उत्पन्न होतो. [१४]

(प्राणं मातरिश्वानं आहुः) प्राणाला मातरिश्वा म्हणतात, आणि (वातः ह प्राण उच्यते) वायूचें नांव प्राणच आहे. (भूतं भव्यं च ह प्राणे) भूत, भविष्य आणि सर्व वर्तमान कालांत जें आहे तें सर्व प्राणांत (सर्वं प्रतिष्ठितं) राहिलें आहे. [१५]

हे प्राणा ! (यदा) जेव्हां तूं (जिन्वसि) प्रेरणा करतोस तोपावेतों आथर्वणी आंगीरसी दैवी आणि मनुष्यकृत (ओषधयः) औषधि (प्रजायंते) फळ देतात. [१६]

(यदा प्राणः महीं पृथिवीं अभ्यवर्षीत्) जेव्हां प्राण या महान् पृथ्वीवर वृष्टि करतो तेव्हां सर्व (ओषधय वीरुधः याः काः च प्रजायन्ते) औषधि आणि वनस्पति वाढतात. [१७]

हे प्राणा ! (यः ते इदं वेद) जो मनुष्य तुझ्या या शक्ति जाणतो आणि (यस्मिन् प्रतिष्ठितः असि) ज्या मनुष्यांत तूं प्रतिष्ठित होतोस, (तस्मै सर्वे बलिं हरान्) त्या मनुष्यासाठीं या उत्तम लोकांत सर्व सत्कार समर्पण करतात. [१८]

हे प्राणा ! (यथा) ज्याप्रकारें (तुभ्यं सर्वाः इमाः प्रजाः बलिहृतः) सर्व प्रजाजन तुझा सत्कार करीत आहेत कीं, (यः) जो (सुश्रवाः) उत्तम यशस्वी आहे आणि (त्वा) तुझें सामर्थ्य (शृणवत्) ऐकत आहे, (तस्मै बलिं हरान्) त्याच्यासाठीं बलि देतात. [१९]

(देवतासु आभूतः) इंद्रियादिकांमध्यें जो व्यापक प्राण आहे तोच (अंतः गर्भः चरति) गर्भाच्या आंत चालू असतो. जो (भूतः) पूर्वी होऊन गेला (सः उ) तोच (पुनः जायते) पुनः उत्पन्न होतो, जो (भूतः) प्रथम झाला (सः) तोच (भव्यं भविष्यत्) आतां होतो आणि पुढेंहि होईल. पिता (शचीभिः) स्वतःच्या सर्वशक्तींसह (पुत्रं प्राविवेश) पुत्रांत प्रविष्ट होतो. [२०]

एकं पादं नोत्खिदति सलिलाद्धंस उच्चरन् ।
यदङ्ग स तमुत्खिदेन्नैवाद्य न श्वः स्यान्न रात्री नाहः स्यान्न व्युच्छेत्कदा चन ॥२१॥
अष्टाचक्रं वर्तत एकनेमि सहस्राक्षरं प्र पुरो नि पश्चा ।
अर्धेन विश्वं भुवनं जजान यदस्यार्धं कतमः स केतुः ॥२२॥
यो अस्य विश्वजन्मन ईशे विश्वस्य चेष्टतः । अन्येषु क्षिप्रधन्वने तस्मै प्राण नमोऽस्तु ते ॥२३॥
यो अस्य सर्वजन्मन ईशे सर्वस्य चेष्टतः । अतन्द्रो ब्रह्मणा धीरः प्राणो मानु तिष्ठतु ॥२४॥
ऊर्ध्वः सुप्तेषु जागार ननु तिर्यङ् नि पद्यते । न सुप्तमस्य सुप्तेष्वनु शुश्राव कश्चन ॥२५॥
प्राण मा मत्पर्यावृतो न मदन्यो भविष्यसि । अपां गर्भमिव जीवसे प्राण बध्नामि त्वा मयि ॥२६॥

अर्थ— (सलिलात् हंस उच्चारन्) पाण्यांतून हंस वर उठतो तेव्हां (एकं पादं न उत्खिदति) एक पाय उचलित नाहीं, (अंग) हे प्रिय ! (यत् स तं उत्खिदेत्) जर तो, तो (दुसरा) पाय उचलील तर (न एव अद्य स्यात् न श्वः न रात्रीः न अहः स्यात् न व्युच्छेत् कदाचन) आज, उद्यां, रात्र, दिवस, प्रकाश, अंधार कांहीं होणार नाहीं. [२१]

(अष्टाचक्रं) आठ चक्रांनीं युक्त (सहस्रारं) सहस्र आरांनीं व्यक्त (एकनेमि वर्तते) जें आहे असें हें प्राणचक्र (प्र पुरः नि पश्चा) मागें पुढें चालतें. (अर्धेन विश्वं भुवनं जजान) अर्ध्या भागानें सर्व भुवनें उत्पन्न करून (यत् अस्य अर्धं) याचा जो अर्धा भाग विशेष रहातो (कतमः स-केतुः) तें कोणाचें चिन्ह आहे ? [२२]

हे प्राणा ! (अस्य विश्व-जन्मनः) सर्वांस जन्म देणाऱ्या आणि या सर्व (विश्वस्य चेष्टतः) हालचाल करणाऱ्या (यः ईशे) या जगताचा जो ईश आहे, सर्व (अन्येषु) दुसऱ्यांत (क्षिप्र-धन्वने नमः) शीघ्र गतीच्या तुला नमस्कार असो. [२३]

(यः अस्य सर्वजन्मनः) जन्म धारण करणाऱ्या आणि (चेष्टतः सर्वस्य) हालचाल करणाऱ्या सर्वांचा जो (ईशे) स्वामी आहे, तो धैर्यमय प्राण (अतन्द्रः) आलस्यरहित होऊन (ब्रह्मणा धीरः) आत्मशक्तीनें युक्त होणारा प्राण (मा) माझ्याजवळ (अनुतिष्ठतु) नेहमीं राहो. [२४]

(सुप्तेषु) सर्व झोंपके असतांहि हा प्राण (ऊर्ध्वः) उभा राहून (जागार) जागृत रहातो, (ननु तिर्यङ् निपद्यते) कधीं आडवा पडत नाहीं, (सुप्तेषु अस्य सुप्तं) सर्व झोंपल्यावर त्याचें झोंपणें (कश्चन न अनुशुश्राव) कधीं कोणीं ऐकिलें नाहीं. [२५]

हे प्राणा ! (मत् मा पर्यावृतः) माझ्यापासून दूर होऊं नकोस, (न मत् अन्यः भविष्यासि) माझ्यापासून दूर जाऊं नकोस, (जीवसे अपां गर्भं इव) पाण्याच्या गर्भासमान हे प्राणा ! (जीवसे मयि त्वा बध्नामि) जीवनासाठीं माझ्यांत तुला बांधून ठेवतों. [२६]

प्राणाचें संरक्षण करणें

प्राणाचें महत्त्व

प्राणविषयक जी विद्या आहे तिला ‘ **प्राणविद्या** ’ म्हणतात. मनुष्याच्या बाबतींत तुलनेनें इतर सर्व विद्यांपेक्षां प्राणविद्या अत्यंत आवश्यक आहे. मनुष्य-शरीरांत भौतिक आणि अभौतिक अनेक शक्ति आहेत; या सर्व शक्तींमध्यें प्राणशक्तीचें महत्त्व सर्वोपरि आहे. सर्व इतर शक्तींचा अस्त झाल्यावरसुद्धां या शरीरांत प्राणशक्ति कार्य करीत असते, परंतु प्राणाचा अस्त झाल्यावर अन्य कोणतीच शक्ति कार्य करूं शकत नाहीं. यावरून प्राणाचें महत्त्व स्वतः स्पष्ट होत आहे.

या सूक्तांत प्रथम मंत्रांत ‘ **प्राण** ’ शब्दानें परमेश्वराची

विश्वव्यापक जीवनशक्ति (Life energy) सांगितली आहे. या परमात्म्याच्या जीवनशक्तीच्या आधीन हें संपूर्ण विश्व आहे. त्याच्या आधारें राहिलें आहे, आणि त्या शक्तीनें सर्व विश्वाचें नियमन होत आहे. समष्टि दृष्टीनें सर्वत्र प्राणाचें राज्य आहे. व्यष्टि दृष्टीनें प्रत्येक शरीरांत प्राणाचें आधिपत्य आहे. प्राणिमात्राच्या प्रत्येक शरीरांत ज्या ज्या इंद्रियादिक शक्ति आहेत, तसेंच निरनिराळे अवयव आणि इंद्रियें आहेत, तीं सर्व प्राणाच्या ताब्यांत आहेत. हें शरीर सर्वत्र प्राणाधीन आहे. शरीरांत प्राण सर्व इंद्रियें आणि अवयव यांचा स्वामी आहे; कारण की त्याच्या आधारानें सर्व शरीराला प्रतिष्ठा प्राप्त झाली आहे. प्राणाशिवाय या शरीराचें अस्तित्वच असूं शकणार नाहीं, म्हणजे प्राणाला वश असल्यानें सर्व शरीर निरोगी आणि सुदृढ असूं शकतें, आणि प्राण निर्बल असले तर सर्व शरीर निर्बल होतें, म्हणून प्राणास स्वाधीन करण्याची आवश्यकता आहे.

आपल्या शरीरांत श्वास आणि उच्छ्वास रूपानें प्राण चालू आहे आणि जन्मल्यापासून मरेपर्यंत तो हें कार्य करतो. सर्व इंद्रियें आणि अवयव मेल्यानंतरहि कांहीं कालपर्यंत प्राण शरीरांत कार्य करतो; म्हणून सर्वांत प्राण मुख्य असून तोच सर्वांचा आधार आहे. असल्या प्राणास केवळ श्वासरूप समजूं नये, परंतु त्यास श्रेष्ठ दिव्यशक्तीचा अंश समजलें पाहिजे. प्राणाच्या इच्छाशक्तीनें प्रेरित झालेला प्राण सर्व शरीरास आरोग्य प्राप्त करून देण्यास समर्थ होतो. या दृष्टीनें प्राणाचें महत्त्व सर्व शरीरांत श्रेष्ठ आहे. हें महत्त्व समजून नीट मनांत वागवलें पाहिजे. ' माझ्या प्राणाच्या आधीन माझें सर्व शरीर आहे, प्राणामुळेंच तें स्थिर राहिलें आहे, आणि त्याचे सर्व व्यवहार प्राणाच्या प्रेरणेनें होतात, अशा या प्राणाची मीं उपासना करीन, आणि त्यास स्वतःच्या आधीन करून घेईन. प्राणायामानें त्याला प्रसन्न करीन आणि वश झालेल्या प्राणाकडून स्वतःच्या इच्छेनुरूप मी स्वतःच्या शरीराचीं कार्यें करीन. ' ही भावना मनांत धारण करून स्वतःच्या प्राणाच्या शक्तीचें चिंतन केलें पाहिजे.

हा प्राण जसा शरीरांत तसा बाहेरहि आहे. याविषयीं दुसरा मंत्र पहा—

या दुसऱ्या मंत्रांत केवळ गरजणाऱ्या मेघाचें नांव ' **क्रंद** ' असें दिलें आहे. मोठी गर्जना आणि विजांचें चमकणें ज्यांच्यामुळें होतें अशा मेघांना ' **स्तनयित्नु** ' म्हणतात. ज्यांच्यांत फक्त वीज पुष्कळ चमकते त्यांना ' **विद्युत्** ' म्हणतात, आणि पाऊस पडणाऱ्या मेघांना ' **वर्षत्** ' नांव आहे. हे सर्व मेघ अंतरिक्षांत प्राणवायूला धारण करतात, आणि वृष्टिद्वारानें पण भूमंडलावर येतात, आणि वृक्ष वनस्पतींमध्यें संचरतात.

तिसऱ्या मंत्रांत म्हटलें आहे की अंतरिक्षस्थानांतील प्राण वृष्टिमार्गानें औषधि–वनस्पतींत येऊन वनस्पतींचा विस्तार करतात. प्राणाची ही प्रत्यक्ष शक्ति पहाण्यासारखी आहे.

वृष्टिद्वारा प्राप्त होणाऱ्या प्राणानें केवळ वृक्ष वनस्पति प्रफुल्लित होतात असें नाहीं, तर इतर जीवजंतु आणि प्राणिसुद्धां फार आनंदित होतात. मनुष्य स्वतः त्याचा अनुभव घेऊं शकतो. हें तिसऱ्या मंत्राचें सांगणें आहे.

अंतरिक्षांतील प्राणाचें कार्य या दृष्टीनें वाचकांनीं चौथा आणि पांचवा मंत्र पहावा आणि विश्वांत प्राणाचें महत्त्व किती आहे त्याचा अनुभव घ्यावा. पहिल्या मंत्रांत प्राणाचें सामान्य स्वरूप वर्णन केलें आहे. त्याची अंतरिक्षस्थानीय विभूति येथें वर्णन केली आहे. त्यानंतर त्याची वैयक्तिक विभूति सातव्या आणि आठव्या मंत्रांत दाखविली आहे.

श्वासाबरोबर प्राण आंत जातो आणि उच्छ्वासासह बाहेर येतो. प्राणायामाच्या पूरक आणि रेचकाचा बोध ' **आयत्, परायत्**, या दोन शब्दांनीं होतो. स्थिर (**तिष्ठत्**) रहाणाऱ्या प्राणानें कुंभकाचा बोध होतो, आणि बाह्य कुंभकाचें ज्ञान ' **आसीन** ' पदानें होतें. ' (१) पूरक, (२) कुंभक, (३) रेचक आणि (४) बाह्यकुंभक हे प्राणायामाचे चार भाग आहेत. हे चार मिळून परिपूर्ण प्राणायाम होतो. त्याचें वर्णन या मंत्रांत ' (१) **आयत्**, (२) **तिष्ठत्**, (३) **परायत्**, (४) **आसीन** ' या चार शब्दांनीं झालें आहे. जो आंत येणारा प्राण आहे त्याला ' **आयत् प्राण** ' म्हणतात. तोच **पूरक** प्राणायाम आहे. येण्याजाण्याच्या गतीचा निरोध करून प्राणास आंत स्थिर केलें जातें. त्याला ' **तिष्ठत्** ' प्राण म्हणतात. हाच **कुंभक** अथवा **अंतःकुंभक** होय. जो शरीरांतून बाहेर जातो त्याला ' **परायत्** ' प्राण म्हणतात, हाच रेचक प्राणायाम होय. सर्व प्राण रेचकमार्गें बाहेर काढल्यावर त्या प्राणास बाहेरच राहूं देणें यास ' **आसीन** ' प्राण म्हणतात. हाच **बाह्यकुंभक** होय. प्राणायामाचे चार भाग आहेत, या चारांच्या अभ्यासानें प्राण वश होतात. हाच या प्राणदेवतेला प्रसन्न करण्याचा उपाय आहे. हाच प्राणोपासनेचा विधि आहे.

नाकावाटें जो छातींत जातो त्याचें नांव प्राण आहे, नाभीच्या खालीं गुदद्वारापर्यंत ज्याचें कार्य चालतें त्याचें नांव आहे अपान. यांनाच दोन इतर नांवें ' **प्राचीन** ' आणि ' **प्रतीचीन** ' प्राण अशीं आहेत. प्राणास स्वाधीन ठेवणें याचा अर्थ प्राण आणि अपान यांस स्वाधीन ठेवणें असा आहे. अपान स्वाधीन राहिल्यानें मलमूत्रोत्सर्ग उत्तम प्रकारें होत रहातो आणि प्राण स्वाधीन असल्यानें रक्तशुद्धि होते. या प्रकारें दोन्ही वश झाल्यानें

शरीराचें आरोग्य सिद्ध होतें. याप्रमाणें प्राण स्वाधीन करून घेतल्यानें सर्व शरीर प्राणाच्या स्वाधीन आहे असा अनुभव येऊं लागतो. त्या उद्देशानें मंत्र म्हणतो '**सर्वस्मै त इदं नमः**' म्हणजे तूंच सर्व कांहीं आहेस, म्हणून तुला आदरपूर्वक नमस्कार करतों. शरीराचा कोणताच भाग प्राणशक्तीच्या मदतीवांचून कार्य करूं शकत नाहीं. यासाठीं सर्व अवयवांत सर्व प्रकारचीं कार्यें करणाऱ्या प्राणाचा नेहमीं आदरसत्कार केला पाहिजे. प्रत्येक मनुष्यानें स्वतःच्या या प्राणशक्तीचें ध्यान करावें, श्रद्धेनें या शक्तीचें स्मरण करावें, कारण कीं आरोग्याची सिद्धि मुख्यत्वें या प्राणशक्तीवर अवलंबून आहे. या प्राणशक्तीचें एवढें महत्त्व आहे कीं तिच्या उपस्थितींतच अन्य औषधें कार्य करूं शकतात; परंतु ही शक्ति कमकुवत झाली तर औषधें कार्य करूं शकत नाहींत. प्राणच सर्व औषधींची औषधि आहे. याविषयीं नववा मंत्र पहाण्यासारखा आहे.

अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय आणि आनंदमय हे पांच कोश आहेत. यांना पांच शरीरें सुद्धां म्हणतात. या पांच शरीरांतून '**प्राणमय शरीरा**' चें वर्णन या मंत्रांत केलें आहे. '**प्रिया तनू**' हा प्राणमय कोश आहे. सर्व यावर प्रेम करतात. प्राणमय शरीर कायम टिकावें असें सर्व इच्छितात. प्राण आणि अपान हीं या शरीराचीं प्राणमय कार्यें आहेत. प्राणानें शक्तीचें संवर्धन होतें आणि अपान विषास दूर करून स्वास्थ्य संरक्षण करतो. प्राणांत एक प्रकारचें '**भेषजं**' म्हणजे औषध आहे. दोषांना दूर करण्याच्या शक्तीचें नांव (**दोष-घ**) हें औषध अथवा भेषज आहे. शरीराचे सर्व दोष दूर करणें आणि शरीरांत आरोग्याची स्थापना करणें हें पवित्र कार्य करणें हा प्राणाचा धर्म आहे. प्राणाचें दुसरें नांव '**रुद्र**' आहे आणि रुद्र शब्दाचा अर्थ वैद्य असाहि होतो.

या प्राणांत औषध आहे हें वेदाचें कथन आहे. यावर अवश्य विश्वास ठेवला पाहिजे. कारण अशी श्रद्धा अवास्तविक नाहीं. स्वतःच्या आत्मशक्तीवर विश्वास ठेवण्याप्रमाणें हा विश्वास वास्तविक आहे. मानस-चिकित्सेचें हें मूळ आहे. वाचकांनीं या दृष्टीनें या मंत्राचा विचार करावा. स्वतःच्या प्राणशक्तीनें स्वतःची चिकित्सा करतां येते. ' मीं स्वतःच्या प्राणशक्तीनें माझ्या रोगांचें निवारण अवश्य करीन ' असा भाव धारण केला असतां मोठा लाभ होतो.

दहाव्या मंत्रांत, ज्याप्रमाणें पुत्राचें संरक्षण करण्याची इच्छा पिता करतो, त्याप्रमाणें प्राण सर्वांचें रक्षण करूं इच्छितो, असें सांगितलें आहे. सर्व प्रजेच्या शरीरांत नसांतून नाड्यांतून जाऊन आणि तेथें राहून हा प्राण सर्व प्रजेचें संरक्षण करतो. केवळ प्राण धारण करणाऱ्या प्राण्यांचेंच नव्हे तर, ज्यांत प्राण नाहीं अशा स्थावर पदार्थांचें रक्षणसुद्धां प्राणच करतो. म्हणजे कोणी असें समजूं नये कीं श्वासोच्छ्वास करणाऱ्यांतच प्राण आहे, परंतु वृक्ष-वनस्पति, पत्थर, इत्यादि सर्व पदार्थांत प्राण आहे आणि या सर्व पदार्थांचें रक्षण प्राण करतो. प्राणाला पित्याप्रमाणें पूज्य समजलें पाहिजे आणि तो सर्व पदार्थांत व्यापक आहे असें जाणावें.

शरीरांतून प्राण निघून गेला असतां मृत्यु होतो आणि जो-पर्यंत प्राण शरीरांत कार्य करीत आहे तों पावेतों शरीरांत सामर्थ्य अथवा सहनशक्ति असते, असें अकराव्या मंत्रांत सांगि-तलें आहे. याप्रमाणें एकच प्राण जीवनमृत्यूचा कर्ता आहे. '**देव**' शब्दानें या मंत्रांत इंद्रियांचा बोध होतो. सर्व इंद्रियें प्राणाची उपासना करतात म्हणजे प्राणासह राहून स्वतःमध्यें बल प्राप्त करतात. जें इंद्रिय प्राणासह राहून बलवान होतें तेंच कार्य-क्षम असतें, परंतु जें इंद्रिय प्राणापासून वियुक्त होतें तें मरून जातें. हीच प्राण-उपासना अथवा रुद्रोपासना आहे. सर्व देवांत महादेवाची शक्ति कशा रीतीनें कार्य करते त्याचा पडताळा येथें येतो. प्राणच महादेव, रुद्र, शंभू वगैरे नांवांनीं ओळखला जातो. व्यक्तीच्या शरीरांत प्राण ही त्याची विभूति आहे. सर्व जगांत त्याचें स्वरूप विश्वव्यापक प्राणशक्ति आहे. या व्यापक प्राण-शक्तीच्या आश्रयानें अग्नि, वायु, इंद्र, सूर्य वगैरे देवतागण रहा-तात आणि आपलें कार्य करतात. व्यष्टि आणि समष्टींत एकच नियम कार्य करीत आहे. व्यष्टीमध्यें प्राणासह इंद्रियें रहातात आणि समष्टींत व्यापक प्राणशक्तीसह अग्नि आदि देव रहात आहेत. दोन्ही स्थानीं दोन्ही प्रकारचे देव प्राणोपासनेनें स्वतःची शक्ति प्राप्त करून घेतात. तिसरे देव समाजांत अथवा राष्ट्रांत विद्वान्, शूर इत्यादि प्रकारचे आहेत. ते सत्यवादी, सत्यनिष्ठ, सत्यपरायण आणि सत्याग्रही होऊन प्राणायामद्वारा प्राणोपासना करतात. प्राणच त्यांना उत्तम लोकीं पोहोंचवितो. म्हणजे त्यांना श्रेष्ठ बनवितो, म्हणजे प्राणोपासनेनें सर्वच श्रेष्ठ होतात.

सत्यानें बलप्राप्ति

कित्येक जण विचारतील कीं ' सत्यवादित्वाचा प्राण-उपासनेशीं काय संबंध ? ' उत्तर असें कीं सत्यानें मन पवित्र होतें आणि त्याची शक्ति वाढते. प्राणशक्तीसह मानसिक शक्तीचा विकास झाल्यानें महान् लाभ होतो. प्राणायामानें प्राणाची शक्ति वाढते आणि सत्यनिष्ठेनें मनाची शक्ति विकसित होते. याप्रमाणें दोन्ही शक्तींचा विकास होण्यानें मनुष्याची योग्यता असाधारण होते.

आतां बाराव्या मंत्राचा विचार करूं. प्राण विशेष तेजस्वी

आहे. जो पावेतों शरीरांत प्राण रहातात तोंपर्यंत शरीरांत तेज असतें. प्राण निघून गेला तर तेजहि निघून जातें. सर्व शरीरांत प्राणाचीच प्रेरणा असते. बोलणें, हालणें, चालणें इत्यादि सर्व क्रिया प्राणाच्या प्रेरणेनें होतात. म्हणजे शरीरांतील तेज आणि प्रेरणा प्राणानें होते; म्हणून सर्व प्राणिमात्र प्राणाची उपासना करतात. अथवा असेंच समजाना कीं जो पावेतों ते प्राणाशीं मिळून रहातात तोंपर्यंत त्यांचें अस्तित्व आहे. जेव्हां ते प्राणाचें साहचर्य सोडतात तोच त्यांचा मृत्यु आहे. इच्छा नसून सुद्धां सर्व प्राणि प्राणाची उपासना करीत आहेत. जर मानसिक इच्छे-सह प्राणोपासना केली जाईल तर निःसंशय मोठा लाभ होईल. कारण कीं या जीवनाचें जें वैभव आहे तें प्राणामुळेंच प्राप्त झालें आहे. म्हणून हें वैभव जर वाढवावयाचें असेल तर प्रयत्नानें त्याचीच उपासना केली पाहिजे. प्राणायामाचें हेंच फल आहे. या जगांत सूर्य चंद्र हे प्राणच आहेत. सूर्यकिरणद्वारा वायूंत प्राण ठेवला जातो आणि चंद्र स्वतःच्या किरणांनीं औषधींमध्यें प्राण ठेवतो. मेघ, विद्युत् हे सर्व स्वतःच्या कार्यद्वारां जगाला प्राण देत आहेत. शेवटीं प्राणांचा प्राण जो परमात्मा प्रजापति आहे तोच एक खरा प्राण आहे. कारण कीं जीवनाच्या सर्व प्राण-शक्तींचा तो एक देव आधार आहे. याच कारणानें वेदांमध्यें प्रजापति परमात्म्याचें नांव प्राण असें आलें आहे. अन्य पदार्थांतहि प्राण आहे असें वर्णन तेराव्या मंत्रांत केलें आहे.

मुख्य प्राण एकच आहे. त्याच्या शक्तीनें शरीरांत प्राण आणि अपान कार्य करतात. शेतींत बैलांची शक्ति मुख्य आहे. त्या शक्तीनें तांदुळ, जव इत्यादि धान्यें उत्पन्न होतात. वेदांमध्यें अनड्वान् हा बैलवाचक शब्द प्राणाचाहि वाचक आहे. शरीररूपी शेतांत हा प्राणरूपी बैल शेती करतो आणि येथील शेतकरी जीवात्मा आहे. शरीर क्षेत्र आहे. जीवात्मा क्षेत्रज्ञ आहे. प्राण बैल आहेत आणि जीवनव्यवहाररूप शेती येथें चालू आहे. वेदांमध्यें अनड्वान् शब्दाचा अर्थ प्राण असा आहे. हा अर्थ न समजल्यानें कित्येकांनीं अर्थ लावतांना अर्थाचा अनर्थ केला आहे.

अनड्वान् दाधार पृथिवीमुत द्याम्। (अथर्व. ४।११।१)

'प्राणाला पृथ्वी आणि द्युलोकाचा आधार आहे.' हा वास्तविक अर्थ न घेतां बैलाचा पृथ्वी आणि द्युलोकाला आधार आहे असा भाव कित्येकांनीं सांगितला आहे. वाचक जर या अनड्वान् सूक्ताचा अर्थ या प्राणसूक्ताबरोबर पहातील तर त्यांना स्पष्ट कळेल कीं अनड्वानचा अर्थ निव्वळ बैल नाहीं तर प्राण असासुद्धां आहे. म्हणून या सूक्तांत प्राणाचें नांव अनड्वान सांगितलें आहे. जव प्राण आणि तांदुळ अपान आहेत हें कथन अलंकारिक आहे. धान्यांत प्राण आणि अपान म्हणजे प्राणाची संपूर्ण शक्ति व्याप्त आहे. धान्याचें योग्य सेवन केल्यानें आपल्या शरीरांत प्राणादि येतात आणि आपल्या शरीराचे अवयव होऊन कार्य करतात.

गर्भांत रहाणारा जीवसुद्धां गर्भाशयांत प्राण आणि अपानाचे व्यवहार करतो. त्यामुळें तो तेथें जिवंत असतो. जेव्हां जन्म-प्रसंगीं प्राण जन्म होण्यायोग्य प्रेरणा करतो तेव्हां जीव जन्मतो; म्हणजे जन्म होण्यास अनुकूल प्रेरणा करणें प्राणाधीन आहे. या चौदाव्या मंत्रांत '**सः पुनः जायते**' हें वाक्य वेदांत पुनर्जन्माच्या कल्पनेचें मूळ दाखवितें. जीवात्मा पुनः पुनः जन्म धारण करतो. हें सर्व प्राणाच्या प्रेरणेनें होतें, हा भाव या मंत्रांत स्पष्ट आहे.

पंधराव्या मंत्रांत '**मातरि-श्वा**' शब्दाचा अर्थ 'मातेमध्यें रहाणारा, मातेच्या गर्भांत रहाणारा' असा आहे. मातेच्या गर्भांत प्राणरूप अवस्थेंत जीव रहातो, म्हणून जीवाचें नांव '**मातरिश्वा**' आहे. गर्भांत त्याची स्थिति प्राणरूप असल्यानें त्याचें नांवच प्राण आहे. त्यामुळें प्राण आणि मातरिश्वा समानार्थक आहेत.

'**मातरिश्वा**' याचा दुसरा अर्थ वायु असा आहे. वायु, वात इत्यादि शब्दसुद्धां प्राणवाचक आहेत. कारण कीं वायुरूप प्राण आम्हीं श्वासावाटें शरीरांत घेतों आणि प्राण धारण करतों. प्राणाविषयीं विचार करतां असें दिसतें कीं भूत, भविष्य आणि वर्तमान जग सर्व त्याच्या आधारानें रहात आहे. प्राणाशिवाय जगांत कशाचेंच अस्तित्व असूं शकत नाहीं. पूर्व जन्म, हा जन्म आणि पुनर्जन्म हे सर्व प्राणामुळें होतात; म्हणजे भूत, भविष्य आणि वर्तमानकाळीं जे कर्माचे संस्कार संचित होतात, तदनुरूप यथायोग्य रीतीनें पुनर्जन्मादि घडतात.

प्राणशक्ति शरीरांत आहे तोंपर्यंतच औषधि वगैरेंचा उपयोग होतो. प्राणशक्ति शरीरापासून वेगळी झाली असतां कोणत्याहि औषधीचा उपयोग होत नाहीं. या सूक्ताच्या ९ व्या मंत्रांत 'प्राण हीच औषधि आहे आणि तोच जीवनाचा हेतु आहे' असें सांगितलें आहे. त्याचें अनुसंधान १६ व्या मंत्रांशीं करणें योग्य होईल.

या मंत्रांत (१) **आथर्वणीः**, (२) **आंगिरसीः**, (३) **दैवीः** आणि (४) **मनुष्यजाः** हीं चार नांवें चार प्रकारच्या चिकित्सेबद्दल आलीं आहेत. त्याविषयीं विचार असा—

(१) **मनुष्यजाः ओषधयः**— मनुष्यानें तयार केलेलीं औषधें म्हणजे चूर्ण, कषाय, अवलेह, भस्म, कल्प वगैरे जीं वैद्य, डॉक्टर, हकीम वगैरे तयार करतात. त्यांचा यांत समावेश

होतो. हीं मानवी औषधें आहेत. याहून श्रेष्ठ दैवी विधि आहे.

(२) दैवीः ओषधयः– आप, तेज, वायु इत्यादि देवांच्या द्वारां जी चिकित्सा केली जाते ती दैवी चिकित्सा. जल चिकित्सा, सौर-चिकित्सा, वायुचिकित्सा, विद्युच्चिकित्सा वगैरे सर्व दैवी चिकित्सेचे प्रकार आहेत. सूर्य, चंद्र, वायु, इत्यादि देवतांच्या साक्षात् संबंधानें ही चिकित्सा होते, आणि त्यामुळें आश्चर्यकारक गुण प्राप्त होतो म्हणून तिची योग्यता मोठी आहे. याशिवाय हवनादिद्वारें जी चिकित्सा होते तिचाहि समावेश या दैवी चिकित्सेंतच होतो. यज्ञांनीं देवतांना प्रसन्न करून, त्या देवतांचे जे अंश आपल्या शरीरांत आहेत, त्यांचें आरोग्य संपादन करणें यांत अस्वाभाविक कांहीं नाहीं. ही गोष्ट युक्तियुक्त आणि तर्कगम्यच आहे.

(३) आंगिरसीः ओषधयः– अंगें, इंद्रियें, अवयव यामध्यें एकप्रकारचा रस असतो. त्याच्यामुळें आपल्या अथवा प्राण्यांची स्थिति– अस्तित्व असते. त्या रसानें जी चिकित्सा होते तिला आंगिरसी चिकित्सा म्हणतात. मानसिक इच्छाशक्तीच्या प्रबल प्रेरणेनें या रसाचा अंग-प्रत्यंगांत संचार घडविल्यानें रोगाची निवृत्ति होते. मानसिक चित्तैकाग्र्याचा यांत विशेष संबंध आहे. रुग्ण अवयवांना संबोधून आरोग्याच्या भावनेची सूचना द्यावयाची, तसेंच रोग्याला स्वतःच्या अंग-रसाला प्रेरित करण्यास उत्तेजित करणें हें या विधींत मुख्य कार्य असतें. स्वतःच्या आरोग्यासाठीं बाह्य साधनांची मदत यांत घ्यावयाची नसल्यानें या पद्धतीला आंगिरसचिकित्सा म्हणजे स्वतःच्या अंगाच्या रसद्वारा होणारी चिकित्सा असें म्हटलें आहे.

(४) आथर्वणीः ओषधयः– ' अ-थर्वा ' नांव योग्याचें आहे. मनाच्या विविध वृत्तींचा निरोध करणारा, चित्तवृत्ति स्वाधीन ठेवणारा यास अथर्वा अथवा योगी म्हणतात. या शब्दाचा अर्थ (अ-थर्वा) निश्चल, स्तब्ध, स्थिर, गतिहीन असा आहे. स्थितप्रज्ञ, स्थिरबुद्धि, स्थिरमति इत्यादि शब्द हा भाव दाखवितात. योगी लोक मंत्रप्रयोगांनीं जी चिकित्सा करतात त्याचें नांव आथर्वणी चिकित्सा असें आहे. हृदयांतील प्रेमानें, परमेश्वर भक्तीनें, मानसशक्तीनें आणि आत्मविश्वासानें मंत्रसिद्धि होते. ही आथर्वणी चिकित्सा सर्वांत श्रेष्ठ आहे, कारण हिनें जी चिकित्सा होते ती आत्म्याच्या शक्तीनें होते; म्हणून अन्य चिकित्सांपेक्षां ही श्रेष्ठ होय, यांत कांहीं शंका नाहीं. प्राण शरीरांत राहूं इच्छितो तोपर्यंतच हे सर्व चिकित्सेचे प्रकार कार्य करूं शकतात, प्राण निघून गेल्यावर कोणतीच चिकित्सा फलदायक होऊं शकत नाहीं. अशा प्रकारें प्राणाचें महत्त्व विशेष आहे.

प्राणाची वृष्टि

जो मनुष्य प्राणाच्या शक्तीचें वर्णन श्रद्धेनें ऐकतो, प्राणाच्या शक्तीस विश्वासानें जाणतो, प्राणाची शक्ति प्राप्त करण्यांत यशस्वी होतो आणि ज्या मनुष्यांत प्राण उत्तमरीतीनें प्रतिष्ठित आणि स्थिर रहातात, त्याचा सर्व सन्मान करतात. त्याची स्थिति उत्तम लोकांत होते आणि त्याचें यश सर्वत्र पसरतें. प्राणायामानें जो आपल्या प्राणास प्रसन्न करतो आणि स्वाधीन ठेवतो त्याचें यश सर्व प्रकारें वाढतें. या एकोणिसाव्या मंत्रांत बलि शब्दाचा अर्थ सत्कार, पूजा, अर्पण, शक्ति-प्रदान इत्यादि प्रकारचा होतो. इतर सर्व देव प्राणाचें पूजन करतात. प्राणाच्या उपासनेनें प्राणाची शक्ति त्यांच्यांत प्रगट होते. त्याच प्रकारें प्राणायाम करणाऱ्या योग्याचा सत्कार इतर सज्जन मनुष्य करतात आणि त्याच्या उपदेशानें प्राणोपासनेचा मार्ग जाणून स्वतः बलवान् होऊं शकतात. म्हणूनच प्राणायाम करणाऱ्या योग्याची सर्वत्र प्रशंसा होते.

विसाव्या मंत्रांत म्हटलें आहे कीं सूर्य, चंद्र, वायु आदि देवतांचे अंश मनुष्यादि प्राण्यांच्या शरीरांत रहात आहेत. ते डोळे, नाक वगैरे अवयव आणि इंद्रियस्थानांत रहातात. या देवतांत प्राणशक्ति व्यापून राहिली आहे. हाच व्यापक प्राण एक देह सोडून दुसऱ्या देहांत प्रविष्ट होतो. म्हणजे एकवार जन्म घेतल्यावर पुनः जन्म घेतो. आत्म्याच्या शक्तीचें नांव शची आहे. इंद्राच्या धर्मपत्नीचें नांव शची आहे. धर्मपत्नीचा भाव येथें स्वशक्ति असा आहे. इंद्र हा जीवात्मा आणि त्याच्या शक्ति शची नांवानें प्रसिद्ध आहेत. पित्याचा अंश आपल्या सर्व शक्तीसह पुत्रांत प्रविष्ट होतो. पिताच्या अंग, अवयव इंद्रियासारखींच पुत्राचीं कित्येक अंगें अवयव इंद्रियें असतात. स्वभाव तसेंच गुणधर्म कांहीं अंशीं मिळते असतात. या गोष्टी ध्यानीं घेतल्या असतां पिता आपल्या कांहीं अंशानें पुत्रांत कसा प्रविष्ट होतो तें समजूं शकतें.

गृहस्थधर्मीयांनीं या गोष्टीचा विशेष विचार केला पाहिजे, कारण प्रजानिर्मिति हा त्यांचा विषय आहे. मातापित्याचे चांगले आणि वाईट गुणदोष संततींत उतरतात, म्हणून मातापित्यांनीं स्वतः निर्दोष होऊन संतान उत्पन्न करण्याचा विचार करावा; म्हणजे दोषी मातापित्यांना संतान उत्पन्न करण्याचा अधिकार नाहीं.

एकविसाव्या मंत्रांत प्राणाचें **'हंस'** नांव आलें आहे. श्वास आंत घेत असतां **'स'** असा अवाज होतो आणि उच्छ्वास बाहेर जातांना **'ह'** असा नाद होतो. **'ह'** आणि **'स'** मिळून 'हंस' शब्द प्राणवाचक झाला. त्याचींच अन्य-रूपें **'अ-हंसः, सोऽहम्'** इत्यादि उपासनेसाठीं करण्यांत आलीं. त्या सर्वांत **'हंस'** शब्दच मुख्य आहे. त्याचा उलट शब्द केला असतां **'सोऽहम्'** होतो. अथवा **'हंस'** या शब्दांत ॐ मिळविल्यानें **'सोऽहं'** तयार होतो.

स-ह	**ह-स**
ओ-म्	**म-अ ओ (अः)**
सोऽहं	**हं सः**

वाचकास येथें दोन्ही प्रकारचीं रूपें पहावयास मिळतील. सांप्रदायिक वादविवादापासून दूर राहून जर वाचक मूळ वैदिक कल्पनांकडे पहातील तर त्यांना आश्चर्य वाटेल. ॐ शब्द आत्म्याचा वाचक आहे, आणि **'हंस'** शब्द प्राणाचा वाचक आहे. आत्म्याचा प्राणाशीं या प्रकारें संबंध आहे. आत्मा ब्रह्मयाचा वाचक आहे आणि ब्रह्मयाचें वाहन हंस आहे. या पौरा-णिक रूपकांतहि आत्म्याचा प्राणाशीं अखंड संबंध वर्णन केला आहे. हा हंस मानससरोवरांत क्रीडा करतो. येथें प्राणसुद्धां हृदयरूपीं अंतःकरणस्थानीय मानससरोवरांत क्रीडा करीत आहे. हृदयकमलांत जीवात्म्याचा निवास सुप्रसिद्ध आहे. म्हणजे कमलासन ब्रह्मदेव आणि त्याचें वाहन हंस याची मूळ वैदिक कल्पना या प्रकारें स्पष्ट होते--

ब्रह्म, ब्रह्मदेव	आत्मा, जीवात्मा, ब्रह्म
हंस--वाहन	प्राण--वाहन
कमल--आसन	हृदय--कमल
मानस सरोवर	अंतःकरण (हृदय)
प्रेरक, कर्ता देव	प्रेरक आत्मा

वेदांमध्यें हंसाचें वर्णन अनेक मंत्रांत आलें आहे. त्याचा मूळ आशय या प्रकारें पहाणें योग्य आहे. वेदांमध्यें **'असौ अहं'** (यजु ४०।१७) असें म्हटलें आहे. 'असु म्हणजे प्राणशक्तीच्या आंत रहाणारा मी आत्मा आहें.' हा भाव वरील मंत्रांत आहे. तोच भाव या स्थानीं आहे. आत्म्याचें अवस्थान प्राणासह आहे. हा प्राणच **'हंस'** आहे. तो (**सलिलं**) हृदयाच्या मानस-सरोवरांत क्रीडा करतो. श्वास घेण्याच्या वेळीं हा प्राण त्या सरोवराच्या पाण्यांत बुडी मारतो आणि उच्छ्वासाच्या वेळीं वर उठतो. येथें असा प्रश्न उपस्थित होतो कीं उच्छ्वासाच्या वेळीं प्राण शरीराबाहेर जातो तर प्राणी मरत का नाहीं ? पूर्ण उच्छ्वासानें श्वासाला पूर्ण बाहेर काढलें तरी प्राणी मरत नाहीं. त्याचें कारण या मंत्रांत सांगितलें आहे. ज्या प्रकारें हंस पक्षी एक पाय पाण्यांत स्थिर ठेऊन दुसरा वर उचलतो, त्याप्रमाणें प्राण वर उठतांना स्वतःचा एक पाय हृदयांतील रक्ताशयांत दृढ ठेऊन दुसऱ्या पायानें वर उठतो, तो कधीं स्थिर केलेला पाय हलवीत नाहीं.

तात्पर्य, प्राण स्वतःच्या एका शक्तीनें शरीरांत स्थिर राहून दुसऱ्या शक्तीनें शरीराबाहेर जाऊन कार्य करतो, म्हणून मनुष्य मरत नाहीं. जर तो आपल्या अंतरांत रोवून ठेवलेला दुसरा पाय उचलील तर आज, उद्यां, दिवस, रात्र, प्रकाश, अंधार वगैरे कांहींच होणार नाहीं. म्हणजे कोणीच प्राणी जिवंत राहूं शकणार नाहीं. जीवनानंतर कालाचें ज्ञान होतें. अशा प्रकारचा हा प्राणाचा संबंध आहे. प्रत्येक मनुष्यानें उत्तम विचार करून यासंबंधीं नीट ज्ञान प्राप्त करून घेतलें पाहिजे. 'हंस' शब्दासह प्राणोपासनेचा उपाय या मंत्रानें स्पष्ट केला आहे. श्वासासह **'स'** काराचें श्रवण आणि उच्छ्वासासह **'हं'** काराचें श्रवण करण्यानें प्राणोपासना होते, त्यानें चित्ताची एकाग्रता शीघ्र साध्य होते. याच **'सो'** अक्षराचें श्रवण श्वासासह आणि **'हं'** काराचें श्रवण उच्छ्वासासह केल्यानें 'हंसा'चा जप होतो. हा प्राणो-पासनेचा प्रकार आहे. सांप्रदायिकांनीं यावर निरनिराळ्या आणि विलक्षण कल्पना रचल्या आहेत; परंतु मूळ कल्पनेकडे लक्ष देऊन वादविवादापासून दूर रहाणें आम्हीं उचित सम-जतों. आतां याचें अधिक वर्णन पहा—

या शरीरांत आठ चक्रें आहेत. त्यामध्यें प्राण प्रवेश करून विलक्षण कार्यें करतो, ही गोष्ट २२व्या मंत्रांत सांगितली आहे. मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूरक, सूर्य, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा आणि सहस्रार हीं तीं आठ चक्रें होत. पाठीच्या (पृष्ट-वंश रज्जु) मेरुदंडांत तीं असतात. गुदापासून मस्तकाच्या वरपर्यंतच्या शरीराच्या भागांत निरनिराळ्या आठ स्थानांत हीं आठ चक्रें आहेत. या प्रत्येक चक्रांत प्राण प्रवेश करून आपलें नियुक्त कार्य करतो. जो प्राणायामाचा अभ्यास करतो त्याला आपला प्राण या चक्रांत पोहोंचल्याचा अनुभव होतो आणि तेथील परिस्थिति त्याला कळते. वर मेंदूंत सहस्रार चक्र आहे. तेंच मेंदूचा मध्य आणि मुख्य भाग आहे. प्राणाचें एक केंद्र हृदयांत आहे. याप्रमाणें एका केंद्रासह आठ चक्रांत सहस्र आऱ्यांनीं मागें पुढें चालणारें हें प्राणचक्र आहे. श्वास-उच्छ्वास आणि प्राण-अपान द्वारा प्राणचक्राची मागें पुढें गति होते. वाचकांनीं या गोष्टी नीट समजून घ्याव्यात आणि अनुभव घेण्याचा प्रयत्न करावा. प्राणाच्या एका भागाचा शरीराच्या

शक्तीशीं संबंध आणि दुसऱ्या भागाचा आत्म्याच्या शक्तीशीं संबंध असतो. शारीरिक शक्तीशीं संबंध ठेवणाऱ्या प्राणाच्या भागाचें ज्ञान प्राप्त करणें फार सोपें आहे; परंतु आत्मिक शक्तीशीं संबंध असणाऱ्या प्राणाच्या भागाचें ज्ञान प्राप्त करणें मोठें कठिण आहे. अर्ध्या भागानें सर्व भुवनें तयार करतो आणि जो त्याचा दुसरा अर्थ आहे तें कशाचें चिन्ह आहे, म्हणजे त्याचें ज्ञान कशामुळें किंवा कोणापासून होऊं शकेल ? आत्म्याच्या ज्ञानासह त्याचें ज्ञान होऊं शकतें.

प्राण सर्वांचा ईश आहे याविषयीं पहिल्या मंत्रांतच सांगितलें आहे. सर्वांत गतिमान् आणि सर्वांत मुख्य हाच प्राण आहे. ब्रह्म म्हणजे आत्मशक्तीसह रहाणारा हा प्राण आळसरहित होऊन आणि धैर्यानें कार्य करण्यास समर्थ होऊन माझ्या शरीरांत अनुकूलतेनें राहो, अशी इच्छा उपासकानें मनांत धारण केली पाहिजे. दुसरीं इतर इंद्रियें आळशी होऊं शकतात, परंतु प्राण कधीं आळशी होत नाहीं. म्हणून प्राणास ' अतंद्र ' म्हणजे आळसरहित असें विशेषण आहे. हा भाव पंचवीसाव्या मंत्रांत आहे.

सर्व इंद्रियें विश्रांति घेतात, आळशी बनतात, झोंपी जातात अथवा खालीं पडतात, परंतु प्राण हा रात्रंदिवस जागृतावस्थेंत उभा असतो. अथवा जणूंकाय या शरीररूपी मंदिराचें संरक्षण करण्यासाठीं उभा राहून पहारा करीत असतो. कधीं झोंपत नाहीं, कधीं आराम करीत नाहीं, आणि स्वतःच्या कार्यांतून मागें पाऊल घेत नाहीं. सर्व इंद्रियें झोंपतात पण हा प्राण कधीं झोंपल्याचें कोणीं ऐकिलें आहे काय ? म्हणजे विश्रांति न घेतां हा प्राण अविरत शरीरांत कार्य करीत असतो.

म्हणून प्राणोपासना निरंतर होऊं शकते. पहा. कोणत्याहि एखाद्या लक्ष्यावर दृष्टि स्थिर करून ध्यान करीत असतां ती थकून जाते. दृष्टि थकल्यानें त्याची उपासना नेत्रद्वारा होऊं शकत नाहीं. या प्रकारें अन्य इंद्रियें थकतात आणि विश्राम इच्छितात. त्यामुळें इतर इंद्रियद्वारां निरंतर उपासना होऊं शकत नाहीं, परंतु प्राण कधीं थकत नाहीं. विश्रांती इच्छित नाहीं; म्हणून त्याच्या सहाय्यानें जी उपासना केली जाते ती निरंतर होऊं शकते. मध्यें न थांबतां प्राणोपासना होऊं शकते म्हणून तिचें अत्यंत महत्त्व आहे. तसेंच आतां या सूक्ताचा अंतिम मंत्र पाहूं. मंत्राचा भावार्थ असा आहे.—

' हे प्राणा ! मजपासून दूर होऊं नको, दीर्घकालपर्यंत माझ्यांत रहा, मीं दीर्घजीवन जगेन, मीं दीर्घायुष्यानें युक्त होऊन शंभर वर्षांपेक्षां अधिक जीवन व्यतीत करीन, म्हणून मजपासून वेगळा होऊं नकोस. ' अशी भावना उपासकानें मनांत धारण केली पाहिजे. मन अन्नमय आणि प्राण आपोमय आहे म्हणून प्राणाला पाण्याचा गर्भ म्हटलें आहे. उपासकाच्या मनांत अशी भावना असावी कीं मीं प्राणायामादि मार्गानें प्राणाला शरीरांत बांधून ठेवलें आहे. म्हणजे प्राण शरीरापासून वियुक्त होऊन दूर होणार नाहीं. प्राणायामादि साधनांवर दृढ विश्वास ठेवल्यानें, त्या साधनांनीं प्राण माझ्या शरीरांत स्थिर झाला आहे असा दृढ विश्वास असावा आणि अकालीं मृत्यूचा विचारहि मनांत येतां कामा नये. आत्म्यावर विश्वास ठेवल्यानें वर सांगितल्याप्रमाणें भावना दृढ होते. या प्राणसूक्ताचे भाव खालीं दिले आहेत—

प्राणसूक्ताचा सारांश

(१) प्राणाधीन सर्व कांहीं आहे; प्राण सर्वांचा मुख्य आहे.

(२) प्राण पृथ्वीवर, अंतरिक्षांत आणि द्युलोकांत आहे.

(३) द्युलोकांतील प्राण सूर्यकिरणद्वारा पृथ्वीवर येतात, अंतरिक्षांतील प्राण दृष्टीद्वारा पृथ्वीवर येतात आणि पृथ्वीवरील प्राण येथें नेहमींच वायुरूपानें रहात आहेत.

(४) अंतरिक्ष आणि द्युस्थानीय प्राणांनींच सर्वांचें जीवन अस्तित्वांत आहे. या प्राणाच्या प्राप्तीनें सर्वांस आनंद होतो.

(५) एकच प्राण व्यक्तीच्या शरीरांत प्राण, अपान वगैरे रूपांत परिणत होतो. शरीराचें प्रत्येक अंग, इंद्रिय आणि अवयव यांत म्हणजेच सर्वत्र शरीरांत प्राणच कार्य करीत आहे.

(६) प्राणच सर्व औषधींची औषधी आहे. प्राणामुळें शरीराचे सर्व दोष दूर होतात. प्राणाची अनुकूलता नसेल तर कोणतेंच औषध परिणामकारक होणार नाहीं, आणि प्राणाची अनुकूलता असल्यास औषधावांचूनहि आरोग्य होऊं शकेल.

(७) प्राण हा दीर्घायुष्य देणारा आहे.

(८) प्राण सर्वांचा पिता आणि पालक आहे. सर्वत्र व्यापकहि आहे.

(९) मृत्यु, रोग आणि बल हे सर्व प्राणामुळें होतात. सर्व इंद्रियें प्राणासह राहून बल प्राप्त करतात. श्रेष्ठ पुरुष प्राणांना वश करून बल प्राप्त करूं शकतात. सत्यनिष्ठ पुरुष प्राणाच्या प्रसन्नतेनें उत्तम योग्यता प्राप्त करतो.

(१०) प्राणासह सर्व देवता आहेत. सर्वांना प्रेरणा देणारा प्राण आहे.

(११) धान्यांत प्राण रहातात. ते आहारमार्गें शरीरांत जाऊन शरीराचें बल वाढवितात.

(१२) प्राण गर्भांतहि कार्य करीत असतो. प्राणाच्या प्रेरणेनें गर्भ बाहेर येतो आणि वाढतो.

(१३) प्राणद्वारा पित्याचे सर्व गुण, कर्म, स्वभाव आणि शक्ति पुत्रांत उतरतात.

(१४) प्राण हाच हंस आहे आणि तो हृदयाच्या मानस-सरोवरांत क्रीडा करतो. जेव्हां तो निघून जातो त्यानंतर कांहींहि ज्ञान होऊं शकत नाहीं.

(१५) शरीरांतील आठ चक्रांत मस्तकांत, तसेंच हृदयांतील केंद्रांत भिन्नरूपानें प्राण रहातात. हा स्थूल शक्तीनें सर्व शरीराला धारण करतो आणि सूक्ष्म शक्तीनें आत्म्याशीं गुप्त संबंध ठेवतो.

(१६) प्राणाला आळस अथवा थकवा माहित नाहीं. भीति आणि संकोच माहित नाहीं; कारण त्याचा ब्रह्म अथवा आत्म्याशीं संबंध असतो.

(१७) हा शरीरांत राहून खडा पहारा करतो. इतर इंद्रियें थकतात, थांबतात अथवा झोंपीं जातात परंतु हा कधींहि थकत नाहीं अथवा विश्रांति घेत नाहीं. ह्यानें विश्राम घेतला म्हणजे मृत्यूच होतो.

(१८) म्हणून सर्वांनीं प्राण स्वाधीन करून घ्यावा, आणि त्याच्या शक्तीनें बलवान् व्हावें.

अशा प्रकारचा या सूक्ताचा भावार्थ आहे. आतां वेदामध्यें अन्यत्र प्राणविषयक जो उपदेश आहे त्याचा विचार करूं.

ऋग्वेदांत प्राणविषयक उपदेश

ऋग्वेदांत प्राणविषयक खालीं दिल्याप्रमाणें मंत्र आहेत. ते पाहिले असतां ऋग्वेदाचा याच्याविषयीं काय उपदेश आहे तें समजूं शकेल—

प्राणाद्वायुरजायत ॥ (ऋ. १०।९०।१३, अथर्व. १९।६)

‘ परमेश्वराच्या प्राणशक्तीपासून वायूची उत्पत्ति झाली आहे. ’ हा वायु आमचा पृथ्वीस्थानीय प्राण आहे. वायूवांचून क्षण-भरहि जीवन रहाणें शक्य नाहीं. सर्व प्राणी या वायूची इच्छा करतात. परंतु परमेश्वराच्या प्राणशक्तीपासून उत्पन्न झाला म्हणून हा वायूच प्राण आहे असें मात्र कोणीं मानूं नये. हा वायु जेव्हां आपल्या फुप्फुसांत जातो तेव्हां त्याच्यासह प्राण-शक्ति आमच्यांत शिरते आणि त्यानेंच आमचें जीवन चालतें. असा भाव प्राणायामाचे वेळीं मनांत धारण केला पाहिजे. प्राणच जीवन आहे याविषयीं हा मंत्र पहा—

आयुर्न प्राणः ॥ (ऋ. १।६६।१)

‘ प्राणच आयु आहे. ’ जोपर्यंत प्राण रहातो तोपर्यंत जीवन रहातें; म्हणून ज्यांना दीर्घजीवन हवें असेल त्यांनीं आपल्या प्राणास आणि प्राणस्थानास बलवान् करावें. प्राणाचें स्थान फुप्फुसांत आहे. फुप्फुसें बळवान् करण्यानें प्राणांत बल येतें आणि तद्द्वारा दीर्घ आयु प्राप्त होऊं शकते.

असु-नीति

राजनीति, समाजनीति, गृहनीति या शब्दांसारखाच असु-नीति शब्द आहे. राज्य चालवण्याचा प्रकार राज्यनीतीनें व्यक्त होतो. त्याप्रकारें ‘ **असु** ’ म्हणजे प्राणाचा व्यवहार करण्याची रीती ‘ असुनीति ’ शब्दानें व्यक्त होते. Guide to life, way to life म्हणजे ‘ जीवनाचा मार्ग ’ हा भाव ‘ असु-नीती ’नें व्यक्त होतो. हें प्रो. मोक्षमुल्लर, प्रो. राथ वगैरेंचें कथन सत्य आहे. पहा—

असुनीते पुनरस्मासु चक्षुः पुनः प्राणमिह नो धेहि भोगम् । ज्योक्पश्येम सूर्यमुच्चरंतमनु-मते मृळया नः स्वस्ति ॥ (ऋ. १०।५९।६)

‘ हे असुनीते ! येथें आमच्यामध्यें पुनः चक्षु, प्राण आणि भोग धारण कर. सूर्योदय आम्हीं दीर्घकालपर्यंत पहावा. हे अनु-मते आम्हां सर्वांस सुखी कर आणि स्वास्थ्यानें युक्त कर. ’

‘ असूंची नीति ’ म्हणजे ‘ प्राण धारण करण्याची रीत ’ जेव्हां ज्ञात होते तेव्हां डोळ्यांची शक्ति हीन झाली असल्यास पुनः उत्तम दृष्टि प्राप्त होऊं शकते, प्राण जाणें संभवनीय असतां पुनः प्राणाची स्थिरता होऊं शकते. भोग भोगण्याची अशक्यता झाली असतांहि भोग भोगणें शक्य होऊं शकते, मृत्यु जवळ आल्यानें सूर्यदर्शन अशक्य झालें असतांहि दीर्घजीवन प्राप्त झाल्यानंतर पुनः सूर्याची उपासना होऊं शकते. प्राणनीतीला अनुकूल मति ठेवली असतां हें सर्व होऊं शकतें, त्यांत कांहीं शंका नाहीं. तसेंच—

असुनीते मनो अस्मासु धारय जीवातवे सु प्र तिरा न आयुः। रारंधि नः सूर्यस्य संदृशि घृतेन त्वं तन्वं वर्धयस्व ॥ (ऋ. १०।५९।५)

‘ हे असुनीते ! आमच्यांत मनाला धारण कर आणि आमचें जीवन दीर्घ कर. आम्हीं सूर्याचें दर्शन करावें. तूं तुपानें शरीर पुष्ट कर. ’

आयुष्य वाढविण्याची रीत या मंत्रांत सांगितली आहे. पहिली गोष्ट मनाची धारणा ही आहे. मनाची धारणा अशी दृढ आणि पक्की केली पाहिजे कीं मीं योगसाधनादि द्वारा अवश्य दीर्घायुष्य प्राप्त करीन. तसेंच कोणत्याहि कारणानें माझें आयुष्य क्षीण होणार नाहीं. अशा प्रकारची मनाची धारणा पक्की केली पाहिजे. मनाची दृढ शक्ति व विश्वासावर सिद्धि अवलंबून असते. सूर्य

प्रकाशाचा दीर्घायुत्वाशीं संबंध वेदामध्यें सुप्रसिद्ध आहे. प्राणायाम-द्वारा जो मनुष्य प्राणाचें बल वाढवूं इच्छितो त्यानें तूप पुष्कळ खाऊन शरीर पुष्ट केलें पाहिजे. तूप न खातां प्राणायाम पुष्कळ केल्यानें शरीर कृश होतें, म्हणून प्राणायाम करणाऱ्यांनीं आपल्या भोजनांत तूप जास्त सेवन करावें.

अशा प्रकारचें प्राणनीतीचें शास्त्र आहे. वाचकांनीं या मंत्रांचें मनन करून दीर्घायुष्य प्राप्त करण्याच्या उपायांची साधना प्राणायामानें करावी.

यजुर्वेदांत प्राणविषयक उपदेश

प्राणाची वृद्धि

प्राणसंवर्धन करण्याचा उपदेश यजुर्वेदांतील खालील मंत्रांत आला आहे—

प्राणस्त आप्यायताम् ॥ (यजु. ६।१५)

' तुझा प्राण संवर्धित होवो. ' प्राणशक्ति वाढविण्याची मोठी आवश्यकता आहे; कारण कीं सर्व अवयवांच्या शक्तीचा संबंध प्राणशक्तीशीं आहे. त्याची सूचना खालीं दिलेल्या मंत्रांत केली आहे—

ऐन्द्रः प्राणो अंगे अंगे नि दीध्यदैन्द्र उदानो अंगे अंगे निधीतः ॥ (य. ६।२०)

' (**ऐन्द्रः प्राणः**) आत्म्याच्या शक्तीनें प्रेरित प्राण प्रत्येक अंगांत पोहोंचला आहे, आत्म्याच्या शक्तीनें प्रेरित उदान प्रत्येक अंगांत पोहोंचला आहे. ' अशाप्रकारें आंतरिक शक्तीचें वर्णन वेदानें केलें आहे.

प्रत्येक अंगांत प्राण रहातो आणि तेथें आत्म्याच्या प्रेरणेनें कार्य करतो. या मंत्रोपदेशानें अशी सूचना मिळते कीं ज्या अंग, अवयव अथवा इंद्रियाची शक्ति कमी झाली असेल तेथें आत्म्याच्या प्रबल इच्छाशक्तीनें प्राणशक्ति वाढवितां येते. हीच पूर्वीच्या सूक्तांत सांगितलेली ' आंगिरस-विद्या ' होय. आपल्या कोणत्या अंग, अवयव अथवा इंद्रियांत प्राणाचें न्यूनत्व आहे हें जाणून तेथें स्वतःच्या आत्मशक्तिद्वारां प्राणास पोहोंचविणें, म्हणजे त्याठिकाणीं प्राणशक्ति वाढविणें हा आरोग्य वाढविण्याचा उपाय आहे. वेदांत जी ' आंगिरस-विद्या ' सांगितली आहे ती हीच. प्राणाचें रक्षण करण्याविषयीं खालील मंत्र पहा—

प्राणं मे पाह्यपानं मे पाहि व्यानं मे पाहि ॥
(य. १४।८;१७)

' माझ्या प्राण, अपान, व्यानाचें संरक्षण कर. ' यांचें संरक्षण केल्यानेंच हे प्राण शरीराचें संरक्षण करूं शकतात. तसेंच—

प्राणं ते शुंधामि । (यजु. ६।१४)
प्राणं मे तर्पयत । (यजु. ६।३१)

' प्राणाची मीं पवित्रता करतों, प्राणाची तृप्ति करा. ' तृप्ति आणि पवित्रतेनें प्राणाचें संरक्षण होतें. इंद्रियें अतृप्त रहाण्यानें मनुष्य भोगांकडे वळतो, आणि पतित होतो. याप्रमाणें भोगांत फसलेला मनुष्य स्वतःच्या प्राणाची शक्ति निरर्थक घालवून बसतो, म्हणून प्राणाची वृद्धि करूं इच्छिणाऱ्यानें स्वतःचें जीवन पवित्र आणि नित्य तृप्तवृत्तीनें घालवावें. अपवित्रता आणि असंतुष्टता हे दोष प्राणाची शक्ति कमी करणारे आहेत. शक्ति कमी करणारे कोणतेंहि कार्य करूं नये. कारण कीं—

प्राणं न वीर्यं नसि । (य. २१।४९)

' नाकांत प्राणशक्ति आणि वीर्य वाढवा. ' प्राणशक्तीचा संबंध नाकाशीं आहे आणि जेव्हां ही प्राणशक्ति बलवान् होते तेव्हां वीर्य वाढतें आणि स्थिर होतें. वीर्य आणि प्राण या दोन्ही शक्ति शरीरांत बरोबरीनें रहातात. शरीरांत वीर्य असल्यानें प्राण रहातो, आणि प्राणासह वीर्यहि रहातें. अन्योन्य आश्रयानें रहाणाऱ्या या शक्ति आहेत. जो मनुष्य ब्रह्मचर्यानें वागून ऊर्ध्वरेता होतो, त्याचे प्राण बलवान् होतात आणि त्याला प्राणायामाची सिद्धि सहज प्राप्त होते. तसेंच जो आरंभापासून प्राणायामाचा अभ्यास नियमपूर्वक करतो त्याचें वीर्य स्थिर होतें. यदा कदाचित् कांहीं कारणानें पूर्वायुष्यांत कोणाचें ब्रह्मचर्य राहिलें नसेल तरीसुद्धां उत्तर आयुष्यांत त्यानें नियमपूर्वक प्राणसाधना केली तर प्राणशक्तीचें संवर्धन आणि वीर्यरक्षण होऊं शकतें. ज्याचें ब्रह्मचर्य प्रारंभापासून सिद्ध आहे, त्याला लवकर व सहजीं सिद्धि प्राप्त होते. परंतु ज्यास प्रारंभापासून सिद्धता नाहीं, त्याला ती प्रयत्नानें सिद्ध करतां येते. प्राणशक्तीच्या संवर्धनासाठीं गायन हा सुद्धां एक उपाय आहे.

गायन आणि प्राणशक्ति

साम प्राणं प्रपद्ये । (य. ३६।१)

' प्राणासह सामास शरण जातों. ' सामवेद गायन आणि उपासनेचा वेद आहे. ईश-उपासना आणि ईशगुणांच्या गायनानें प्राणाचें बल वाढतें. केवळ गानविद्येनेंसुद्धां मानस एकाग्रता आणि शांति प्राप्त होते. त्यामुळें गायनानें दीर्घायुष्य आणि आरोग्य प्राप्त करतां येते. गायक लोक जर दुर्व्यसनांत न सांपडतील तर इतरांपेक्षां त्यांस दीर्घायुत्व आणि आरोग्य प्राप्त होईल. गायनाचा आरोग्याशीं अत्यंत संबंध आहे. उपासनेशींसुद्धां गायनाचा अत्यंत संबंध आहे. गायनामुळें मन उपासनेंत तल्लीन बनतें आणि ही तल्लीनता प्राणशक्तीला प्रबळ करणारी आहे. हल्लीं गायन

विद्या अनुसरणाऱ्या स्त्रीपुरुषांचें आयुष्य [illegible] शिथिल असतें. ही गोष्ट वेगळी. परंतु हा दोष [illegible] मनुष्याचा आहे. तात्पर्य ज्यांना प्राणास बल [illegible] आहे त्यांनीं साम-गायन अवश्य शिकावें, [illegible] गायन शिकून त्याचा उपयोग उपासनेकडे [illegible] मनाची तल्लीनता प्राप्त करावी.

मयि प्राणापानौ । (य. ३६।१)

' माझ्यांत प्राण आणि अपान बलवान् होऊन राहोत.' अशी इच्छा प्रत्येक मनुष्य स्वाभाविकपणें धारण करतोच. परंतु व्यव-हार मात्र कधीं कधीं या इच्छेच्या विरुद्ध करतो. जेव्हां इच्छेनु-रूप व्यवहार होऊं लागेल तेव्हां सिद्धीच्या प्राप्तींत कांहीं विघ्न येणार नाहीं. प्रस्तुत प्रकरण प्राणाविषयीं आहे, त्याचा संबंध बाहेर-च्या शुद्ध वायूशीं आणि आंतील संबंध नाक इत्यादि स्थानांशीं आहे. म्हणून म्हटलें आहे —

वातं प्राणेन अपानेन नासिके । (य. २५।२)

' प्राणानें वायूची पूर्तता व अपानानें नाकाची पूर्तता केली पाहिजे. ' बाहेरच्या शुद्ध आणि प्रसन्न वायूसह प्राण आमच्या शरीरांत जातो, आणि नासिका त्याचें प्रवेशद्वार आहे. बाह्य वायूची प्रसन्नता आणि नासिकेची शुद्धता अवश्य केली पाहिजे. नाकाच्या अपवित्रता आणि मलीनतेमुळें प्राणाला अडथळा होतो. प्राणाच्या प्रतिष्ठेसाठीं आमचे सर्व प्रयत्न असले पाहिजेत. या विषयीं सूचना खालीं दिलेल्या मंत्रांतून मिळते—

प्राणाची प्रतिष्ठा

विश्वस्मै प्राणायापानाय व्यानायोदानाय प्रतिष्ठायै चरित्राय ॥ (य. १३।१९; १४।१२; १५।६४)
विश्वस्मै प्राणायापानाय व्यानाय विश्वं ज्योति-र्यच्छ ॥ (य. १३।२४; १४।१४; १५।२८)
प्राणाय स्वाहापानाय स्वाहा व्यानाय स्वाहा ॥ (य. २२।२३; २३।१८)

' प्राण, अपान, व्यान, उदान इत्यादि सर्व प्राणांची प्रतिष्ठा आणि त्यांचा व्यवहार उत्तम रीतीनें व्हावयास हवा'. सर्व प्राणांना तेजस्वी करा. सर्व प्राणासाठीं त्याग करा. '

आपल्या आचरणानें आपले प्राण वाढत आहेत कीं कमी होत आहेत ? आपल्या प्राणाचे सर्व व्यवहार व्यवस्थित होत आहेत या कीं त्यांत कांहीं दोष आहे ? आपल्या [illegible] तेज वाढत आहे कीं [illegible] आहे, हें प्रत्येक मनुष्यानें पहाणें उचित [illegible] कारण [illegible] ज्याला [illegible]

उमज पडतो. प्राणविषयक कर्तव्याचें स्वरूप ' **स्वाहा** ' शब्दानें व्यक्त होत आहे. सर्व इतर इंद्रियें गौण आणि प्राण मुख्य आहे. म्हणून अन्य इंद्रियांच्या भोगाचा स्वाहाकार प्राणाच्या संवर्धनासाठीं झाला पाहिजे. म्हणजे इंद्रियभोग भोगण्यांत जी शक्ति खर्च होत आहे तिचा पुष्कळसा हिस्सा प्राणाची शक्ति वाढविण्यांत खर्च होईल. मनुष्याचे सामान्य व्यवहार पाहिले तर असें दृष्टोत्पत्तीस येतें कीं शक्तीच्या १०० भागांपैकीं ९९ भाग शक्ति भोग भोगण्यांत खर्च होत असतील. राहिलेला एकभागसुद्धां प्राणसंवर्धनासाठीं खर्च होत नाहीं. मुख्य प्राणासाठीं कांहीं शक्ति खर्च होत नाहीं उलट सर्व शक्ती-चा व्यय इंद्रियभोगासाठीं होत आहे ! हें मोठें आश्चर्यकारक नव्हे काय ? वास्तविक मुख्यासाठीं अधिक आणि गौणासाठीं कमी खर्च व्हावयास हवा. हेंच वेदानें सांगितलें आहे कीं प्राणासाठीं आपल्या शक्तीचा स्वाहाकार करा. आपला वेळ, आपले प्रयत्न, आपलें बल आणि आपलीं अन्य साधनें प्राण-संवर्धनासाठीं किती खर्च होतात आणि भोगासाठीं किती खर्च होतात याचा विचार करावा. मनुष्यांचा व्यवहार या बाबतींत उलट होत आहे म्हणून याविषयीं विशेष सावधानता बाळगली पाहिजे. दररोजच्या वेळेचे असे भाग केले पाहिजेत कीं जेणें-करून जास्त समय प्राणवर्धन कार्यासाठीं समर्पित होऊं शकेल. पहा—

राजा मे प्राणः । (य २०।५)

' माझा प्राण राजा आहे. ' सर्व शरीराचा विचार केला असतां प्राण हा खरोखरीच राजा आहे हें ध्यानीं येईल. आपला प्राण खरोखरीच राजा आहे हें निश्चित समजावें. जेव्हां आप-ल्या घरीं राजा अतिथि म्हणून येतो तेव्हां आपण त्याचें आद-रातिथ्य तर करतोंच, परंतु त्याच्या नोकरवर्गाकडेहि लक्ष देतों. परंतु राजाकडे जेवढें लक्ष दिलें जातें तितकें इतरांकडे दिलें जात नाहीं. तोच न्याय येथें लागू पडतो. या शरीरांत प्राण नांवा-चा राजा अतिथि आला आहे आणि इतर इंद्रियें त्याचे अनुचर आहेत. म्हणून प्राणाची सेवा शुश्रूषा अधिक केली पाहिजे; कारण कीं तो जर उत्तम असला तर त्याचे इतर अनुचर ठीक राहूं शकतात. परंतु जर राजाच असंतुष्ट होऊन निघून गेला तर एकसुद्धां अनुयायी आपल्या मदतीस येणार नाहीं.

हल्लीं इंद्रियभोग वाढविण्याच्या मागें सर्वजण लागले आहेत. प्राणाची शक्ति वाढविण्याची आठवणहि कोणास होत नाहीं. त्यामुळें प्राण अप्रसन्न होऊन या शरीरास लवकर सोडून जातात. जेव्हां प्राण शरीर सोडून जाऊं लागतो तेव्हां इतर

इंद्रिय-शक्तिसुद्धां त्याच्यासह या शरीरास सोडून जातात. हेंच अल्पायुष्याचें कारण आहे. परंतु फार थोडे लोक याचा विचार प्रारंभापासून करतात. तात्पर्य इंद्रियभोग भोगण्यासाठीं कमी शक्ति खर्च केली पाहिजे, तिचा संयम केला पाहिजे आणि जें बल असेल तें अर्पण करून प्राणाची शक्ति वाढविण्याची पराकाष्ठा केली पाहिजे. आपले प्राण वाईट कार्याकडे लावल्यानें भयंकर हानि होते. किती कुकर्मे आणि दुर्व्यसनें आहेत ज्या-च्यासाठीं लोक आनंदानें आपले प्राण अर्पण करण्यास तयार होतात. वास्तविक सत्कर्मासाठीं प्राण लावावयास हवा. पहा वेद काय म्हणतो—

सत्कर्म आणि प्राण

आयुर्यज्ञेन कल्पतां प्राणो यज्ञेन कल्पताम्।

(य. ९।२१; १८।२९; १२।३३)

प्राणश्च मेऽपानश्च मे व्यानश्च मे असुश्च मे यज्ञेन कल्पंताम्। (य. १८।२)

प्राणश्च मे यज्ञेन कल्पंताम्। (य. १८।२२)

' माझें आयुष्य यज्ञानें वाढो, माझा प्राण यज्ञानें समर्थ होवो. माझा प्राण, अपान आणि व्यान सामान्य प्राण यज्ञद्वारा बलवान् होवो. माझे प्राण यज्ञासाठीं समर्पित होवोत. '

यज्ञाचा अर्थ सत्कर्म आहे. ज्या कर्मामुळें, थोरांचा सत्कार, परस्परांतील वैमनस्य नाश पावून एकता वाढते आणि परस्पर उपकार होतात तें कर्म यज्ञ समजलें जातें. यज्ञ अनेक प्रकारचे आहेत परंतु सूत्ररूपानें सर्व यज्ञांचें तत्त्व वर सांगितल्याप्रमाणें आहे. म्हणून यज्ञाशीं प्राणाचा संबंध आल्यानें प्राणाचें बल वाढूं लागतें. स्वार्थ अथवा स्वतःपुरतें कर्मांत गुंतून राहिल्यानें प्राणशक्तीचा संकोच होतो, आणि जनतेच्या हिताची व्यापक कर्म करण्याची प्रवृत्ति असली तर प्राणशक्ति विकसित होते. वाचकांनीं अशा प्रकारें शुभकर्मांत स्वतःस समर्पित करून आपल्या प्राणांना विशाल करावें. वेदांत अग्नि आदि देवतांचें जेथें वर्णन आहे तेथें त्यांच्या प्राणरक्षक गुणांचेंहि वर्णन आहे; कारण जी देवता प्राणरक्षक आहे; तिची उपासना केली पाहिजे. पहा—

प्राणदाता अग्नि

प्राणदा अपानदा व्यानदा वर्चोदा वरिवोदाः।

(य० १७।१५)

प्राणपा मे अपानपाश्चक्षुष्पाः श्रोत्रपाश्च मे।
वाचो मे विश्वभेषजो मनसोऽसि विलायकः॥

(य० २०।३४)

' तूं प्राण, अपान, व्यान, तेज आणि स्वातंत्र्य देणारा आहेस. तूं माझा प्राण, अपान, चक्षु, श्रोत्र इत्यादींचा संरक्षक आहेस. माझ्या वाणीचे दोष दूर करणारा, मनाला शुद्ध आणि पवित्र करणारा आहेस. '

प्राणाचें सत्कर्मासाठीं दान करणें, प्राणाचें संरक्षण करणें, इंद्रियांचा संयम करणें, वाचेचे दोष दूर करणें आणि मनाची पवित्रता करणें हीं कार्यें सूक्ष्मरूपानें वरील मंत्रांत सांगितलीं आहेत. एवढें करण्यानें मनुष्य मुक्त होतो. मन आणि वाणीची शुद्धता न होण्यामुळें जगांत किती अनर्थ होत आहेत याची मोजदाद होऊं शकत नाहीं. मन, वाणी, इंद्रियें आणि प्राण यांस स्वाधीन करून घेण्यासाठींच सर्व धर्म आणि कर्में असतात. म्हणून स्वतःची उन्नति साधूं इच्छिणाऱ्यानें या कर्तव्याची सदैव जाणीव ठेवली पाहिजे. आतां प्राणाची विभूति दाखवि-णारा पुढील मंत्र पहा--

अयं पुरो भुवः। तस्य प्राणो भौवायनो वसन्तः प्राणायनः॥ (य. १३।५४)

' तो पुढें भुवर्लोक आहे. त्यांत रहातो म्हणून प्राणास भौवायन म्हणतात. वसन्त प्राणायन आहे '

भूर्लोक पृथ्वी आहे, आणि अंतरिक्षलोक भुवर्लोक आहे. हें प्राणाचें स्थान आहे. या अवकाशांत प्राण व्यापक आहे. वायूचें आणि प्राणाचें एकच स्थान आहे. दोघेहि अंतरिक्षांत रहातात. वसंत प्राणाचा ऋतु आहे. कारण कीं या ऋतूंत सर्व विश्वांत प्राणशक्तीचा संचार होऊन सर्व वृक्षांना नवजीवन प्राप्त होतें. हा प्राणाचा अवतार प्रत्येकानें पहाण्यासारखा आहे. प्राणाच्या संचारामुळें विश्वांत केवढें परिवर्तन होतें, याचा प्रत्यक्ष अनुभव येथें पहावयास मिळतो. या ऋतूंत सर्व वृक्षादि पानाफुलांनीं पल्लवित होऊन सुशोभित दिसतात आणि फलांमुळें त्यांना पूर्णता प्राप्त होते. फलें, फुलें आणि पालवी हें सर्व सृष्टीच्या नवजीवनाची साक्षी देतें. या प्रकारें ज्यांचे प्राण सुप्रसन्न होतात त्यांनां सुद्धां स-फल-ता प्राप्त होते. ज्याप्रमाणें सर्व सृष्टि प्राणाच्या प्रसन्नतेनें पुष्पवती आणि फलवती होते त्या प्रकारें मनुष्यसुद्धां प्राणाला वश केल्यामुळें स्वतःच्या अभीष्टाची सफलता प्राप्त करूं शकतो.

प्राणासह इंद्रियांचा विकास

झोंपेच्या वेळीं आपलीं इंद्रियें कशीं लीन होतात आणि पुनः जागृतीच्यावेळीं व्यक्त होतात याचा विचार प्रत्येकानें करावा.

त्यामुळें आपला आत्मा आणि प्राणशक्तीचें महत्त्व कळून येतें. तें कसें तें पहा—

पुनर्मनः पुनरायुर्म आगन्पुनः प्राणः पुनरात्मा म आगन् । पुनश्चक्षुः पुनः श्रोत्रं म आगन् वैश्वानरो अदब्धस्तनूपा अग्निर्नः पातु दुरिता-दवद्यात् ॥ (य. ४।१५)

' माझें मन, आयुष्य प्राण, आत्मा, चक्षु, श्रोत्र वगैरे पुनः मला प्राप्त झाले आहेत. शरीराचा रक्षक, सर्वजनांचा हितकारी आत्मा यापासून आम्हां सर्वांस वांचवो. '

झोंपेचेवेळीं सर्व इंद्रियें अकार्यक्षम झालीं होतीं, आणि जरी प्राण जागृत होता तरी, त्याच्या कार्याचा पत्ता आम्हांस नव्हता. तें सर्व कालच्याप्रमाणें आज पुनः प्राप्त झालें आहे. हा आत्म्याच्या शक्तीचा केवढा आश्चर्यकारक प्रभाव आहे ? ती आत्मशक्ति आम्हांस पापापासून वांचवो. प्राणशक्तीशीं इंद्रियशक्तींचें लीन होणें आणि पुनः प्राप्त होणें, नित्य घडत आहे. याचा विचार करतां पुनर्जन्माचें ज्ञान होतें, कारण की जी गोष्ट जशी निद्रासमयीं घडते ती तशीच मृत्युसमयींसुद्धां घडते, आणि तशींच महाप्रलयसमयींसुद्धां घडते. नियम सर्वत्र एकच आहे. प्राणासह इतर इंद्रियशक्ति कशा रहातात, प्राण कसा जागृत असतो, आणि इतर इंद्रियें थकून कशीं लीन होतात, या सर्व गोष्टींचा विचार करतां आपल्या आत्मशक्तीचें ज्ञान होतें, आणि तें ज्ञान आपल्या आत्मशक्तीचा विकास साधण्यास सहाय्यभूत होतें. आपल्या प्राणाचा संबंध विश्वव्यापक प्राणांशीं आहे तो पाहिला पाहिजे. तद्विषयक सूचना पुढील मंत्रांत दिली आहे—

विश्वव्यापक प्राण

सं प्राणः प्राणेन गच्छताम् ॥ (य. ६।१८)
सं ते प्राणो वातेन गच्छताम् (य. ६।१०)

' आपला प्राण विश्वव्यापक प्राणांशीं संगत होवो. तुझा प्राण वायूशीं संगत होवो. ' तात्पर्य आपला प्राण निराळा नाहीं, तो सार्वभौमिक प्राणाचा एक भाग आहे. या दृष्टीनें आपल्या प्राणाकडे पाहिलें पाहिजे. सर्व अंतरिक्ष प्राणसमुद्रानें भरलें आहे. त्यांतील थोडासा प्राण माझ्या शरीरांत येऊन मला जीवन देत आहे. श्वासोच्छ्वासद्वारा तोच सार्वभौमिक प्राण आंत जातो, इत्यादि भावना मनांत धारण केली पाहिजे. तात्पर्य ही सार्वभौमिक दृष्टि नेहमीं धारण केली पाहिजे. सर्वांच्या उन्नतींत एकाची उन्नति असते; समष्टींत व्यष्टींचें हित आहे असा वैदिक सिद्धांत आहे. म्हणून समष्टीची व्यापक दृष्टि प्रत्येक उपासकामध्यें उत्पन्न झाली पाहिजे. ती वर सांगितल्याप्रमाणें होऊं शकते. या प्राणाच्या इतर गोष्टी खालील मंत्रांत पहा—

लढणारा प्राण

अविर्न मेषो नसि वीर्याय, प्राणस्य पंथा अमृतो ग्रहाभ्याम् । सरस्वत्युपवाकैर्व्यानं नस्यानि बर्हिर्बदरैर्जजान ॥ (य. १९।९०)

' (**मेषः न**) मेंढ्यासारखा (**अविः**) संरक्षक प्राणवायु वीर्यासाठीं (**नसि**) नाकांत ठेवला आहे. (**ग्रहाभ्यां**) श्वास-उच्छ्वासरूपी दोन प्राणांनीं प्राणाचा अमृतमय मार्ग बनविला आहे. (**बदरैः उपवाकैः**) स्थिर स्तुतिद्वारां (**सरस्वती**) सुषुम्ना नाडी (**व्यानं**) सर्व शरीराला व्यापणाऱ्या व्यान प्राणाला तसेंच (**नस्यानि**) नासिकेशीं संबंध असलेल्या इतर प्राणांना (**बर्हिः जनान**) प्रगट करते. '

मेंढा, स्पर्धा करणारा, शत्रूशीं युद्ध करून त्याचा पराजय करणारा असा असतो. तसेंच कार्य आपल्या शरीरांत करणारा आपला प्राण असतो. सर्वव्याधि आणि शरीराच्या सर्व शत्रूंशीं लढून शरीराचें आरोग्य कायम स्थिर ठेवण्याचें महान कार्य करणारा महावीर आपल्या शरीरांत मुख्य प्राण आहे. तो मेंढ्यासारखा लढतो. त्याचें नांव ' **अविः** ' आहे; कारण कीं हा अवन म्हणजे सर्व शरीराचें संरक्षण करतो. अवनचे इतर अर्थसुद्धां येथें पहाण्यासारखे आहेत– रक्षण, गति, कांति, प्रीति, तृप्ति, ज्ञान प्रवेश, श्रवण, स्वामित्व, प्रार्थना, वर्म, इच्छा, तेज, प्राप्ति, आलिंगन, हिंसा, दान, भाग आणि वृद्धि इतके अव्धातूचे अर्थ आहेत. हे सर्व अर्थ प्राणवाचक ' **अवि** ' शब्दाचे आहेत. प्राणाचें कार्य या शब्दांनीं व्यक्त होतें. वाचकांनीं या अर्थांच्या आधारें आपल्या प्राणाचा धर्म आणि कर्म जाणण्याचा प्रयत्न करावा.

इतकीं कार्यें करणारा संरक्षक प्राण आमच्या नासिकेंत रहात आहे. नासिकास्थानांतील एकच प्राण आमच्या शरीरांत वर सांगितलेलीं सर्व कार्यें करीत आहे. एवढें त्याचें महत्त्व आहे. या प्राणाचा मार्ग ' **अ-मृत** ' मय आहे. म्हणजे या मार्गांत मरण नाहीं. या मार्गाचें रक्षण करणारे दोन ग्रह आहेत. ' श्वास आणि उच्छ्वास ' हे दोन ग्रह या मार्गाचें संरक्षण करतात. हे ग्रह सर्वांस स्वतःच्या स्वाधीन ठेवणारे, सर्वांचें ग्रहण करणारे ग्रह आहेत. श्वास आणि उच्छ्वासानें सर्व शरीराचें उत्तम ग्रहण होत आहे, म्हणून यांना ग्रह म्हणतात. या दोन ग्रहांच्या कार्यामुळें प्राणाचा मार्ग मरणरहित झाला आहे. जोंपावेतों श्वासोच्छ्वास चालू आहे तोंपावेतों मरण होत नाहीं; म्हणून श्वासोच्छ्वासाचें अस्तित्व आहे तोंपावेतों शरीरांत ' **अमृत** ' रहातें.

परंतु जेव्हां हे दोन ग्रह दूर होतात तेव्हां मरण होतें.

'इडा, पिंगला आणि सुषुम्ना' या तीन नाड्या शरीरांत आहेत. यांनाच क्रमानें 'गंगा, यमुना, सरस्वती' असेंहि म्हणतात. म्हणजे सरस्वती सुषुम्ना आहे. हिच्यांत प्राणाची प्रेरक शक्ति आहे. स्थिर चित्तानें जो उपासना करतो, अर्थात् दृढ विश्वासानें जो परमात्मभक्ति करतो, त्याच्या शरीरांत या सुषुम्ना-द्वारा प्राण आपला विशेष प्रभाव दाखवितो. तात्पर्य उपासनेनें प्राणाचें बळ वाढतें. जो सर्व शरीरांत व्यापून आहे तो व्यान प्राण होय, आणि इतर नस्य म्हणजे नाकाशीं संबंध ठेवणारे प्राण आहेत. या सर्व प्राणांना प्रेरणाही सुषुम्ना देते. परमेश्वर-भक्तीचें बल या सुषुम्नेनें वाढतें आणि तिच्याद्वारा प्राणाचें सामर्थ्यसुद्धां प्रगट होतें.

सरस्वतीमध्यें प्राण

या मंत्रांत प्राणायामसाधनाच्या पुष्कळ गुप्त गोष्टी सरळ शब्दांत सांगितल्या आहेत. म्हणून वाचकांनीं या मंत्राचा विशेष विचार करावा. या मंत्रांत ज्या सरस्वतीचें वर्णन आलें आहे तिचें वर्णन खालीं दिलेल्या मंत्रांत पहा--

अश्विना तेजसा चक्षुः प्राणेन सरस्वतीवीर्यं ।
वाचेंद्रो बलेनेन्द्राय दधुरिन्द्रियम् ॥ (य. २०।८०)

'अश्विनौदेव तेजासह दृष्टि (डोळे) देतात, सरस्वती प्राणशक्तीसह वीर्य देते, इंद्र (**इंद्राय**) जीवात्म्यासाठीं वाणी आणि बलासह इंद्रियशक्ति अर्पण करतो.'

यांत सरस्वती जीवनशक्तीसह वीर्य देते असें सांगितलें आहे. हा सरस्वती शब्दसुद्धां पूर्वी सांगितलेल्या सुषुम्ना नाडीचा वाचक आहे. अश्विनौ शब्द धन आणि ऋणशक्तीचा वाचक आहे. या मंत्रांत इंद्र शब्द दोनदां आला आहे. पहिला परमात्मावाचक असून दुसरा जीवात्मावाचक आहे. इंद्रिय शब्द आत्म्याच्या शक्तींचा वाचक आहे. कित्येक लोक सरस्वतीचा नदी असा अर्थ घेऊन या मंत्राचा विलक्षण अर्थ करतात. त्यांनीं हें ध्यानीं आणावें कीं वैदिक पदांचे अर्थ प्रथम अध्यात्मशक्तींचे वाचक असतात आणि मग इतर पदार्थवाचक असतात. असो. या प्राणाविषयीं आणखी दोन मंत्र पहा–

भोजन आणि प्राण

धान्यमसि धिनुहि देवान् प्राणाय त्वोदानाय त्वा व्यानाय त्वा । दीर्घामनु प्रसितिमायुषेधाम् ॥ (य. १।२०)

प्राणाय मे वर्चोदा वर्चसे पवस्व व्यानाय मे वर्चोदा वर्चसे पवस्वोदानाय मे वर्चोदा वर्चसे पवस्व ॥ (य. ७।२७)

'तूं धान्य आहेस, देवांस धन्य कर. प्राण, उदान आणि व्यानासाठीं तुझा स्वीकार करतों. आयुष्यासाठीं दीर्घ मर्यादा धारण करतो. माझ्या प्राण, व्यान आणि उदानाच्या तेजाच्या वृद्धीसाठीं शुद्ध हो.'

सात्त्विक धान्याचा आहार इंद्रियादिक देवतांना शुद्ध, पवित्र आणि प्रसन्न करतो. सात्त्विक भोजनानें प्राणाचें बळ आणि आयुष्य वाढतें. शुद्धतेमुळें प्राणाची शक्ति विकसित होते, वगैरे पुष्कळ उत्तम भाव वरील मंत्रांत वाचकांस दिसेल. आणखी एक मंत्र पहा—

सहस्राक्ष अग्नि

अग्ने सहस्राक्ष शतमूर्धं छतं ते प्राणाः सहस्रं व्यानाः । त्वं साहस्रस्य राय ईशिषे तस्मै ते विधेम वाजाय स्वाहा ॥ (य. १७।७१)

'हे सहस्र नेत्राच्या अग्ने! तुझे शेंकडों प्राण शेंकडों उदान आणि हजारों व्यान आहेत. हजारों प्रकारच्या धनावर तुझें प्रभुत्व आहे; म्हणून शक्तीसाठीं आम्हीं तुझी प्रशंसा करतों.'

या मंत्राचा सहस्राक्ष अग्नि आत्मा आहे. शत क्रतु, इंद्र, सहस्राक्ष वगैरे शब्द आत्मवाचक आहेत. सहस्र तेजांना धारण करणारा आत्माच सहस्राक्ष अग्नि आहे. प्राण, उदान, व्यान वगैरे सर्व प्राण शेंकडो प्रकारचे आहेत. प्राणाचें स्थान शरीरांत निश्चित आहे. हृदयांत प्राण, गुदांत अपान, नाभीस्थानीं समान, कंठांत उदान आणि सर्व शरीरांत व्यान आहे. प्रत्येक स्थानांत लहान मोठे अनेक अवयव आहेत, आणि प्रत्येक अवयवाचे सूक्ष्म भेद हजारों आहेत. प्रत्येक स्थानांत आणि सूक्ष्मांत सूक्ष्म भेदांत त्या प्राणाची उपस्थिति आहेच. तात्पर्यार्थ, प्रत्येक प्राणाचे शेंकडों आणि हजारों भेद होऊं शकतात. याप्रकारें या प्राणशक्तीचा विस्तार हजारों रूपांनीं सर्व शरीरभर सूक्ष्मांत सूक्ष्म अंशानें झाला आहे. त्या कारणानेंच प्राणशक्ति काबूंत आली असतां सर्व अंगें प्रत्यंगें आपल्या आधीन होतात, आणि प्राणशक्ति वश झाल्यानें सर्व शरीर आरोग्यसंपन्न होऊं शकते.

अशा प्रकारें यजुर्वेदाचा प्राणविषयक उपदेश आहे. यजुर्वेदाचा उपदेश क्रियाप्रधान असतो. म्हणून वाचकांनीं हा उपदेश अनुष्ठानाच्या दृष्टीनें पहावा आणि तो आचरणांत आणण्याचा प्रयत्न करावा.

सामवेद उपासनात्मक असल्यानें प्राणाशीं त्याचा संबंध घनिष्ठ आहे. या कारणानें कित्येक त्याला प्राणवेदसुद्धां समजतात.

उपासनेनें जें प्राणाचें बल वाढतें तितकेंच सहाय्य सामवेदाचेंहि या विषयीं होतें. इतर गोष्टींचा उपदेश करण्याचें कार्य इतर वेदांचें आहे; म्हणून येथें एवढेंच सांगतों की जो परमात्मोपासनेचा विषय आहे तो प्राणशक्तीच्या विकासासाठीं वाचकांनीं आवश्यक समजावा आणि अनुष्ठानाच्यावेळीं त्याचें आचरण करावें. आतां अथर्ववेदाचा प्राणविषयक उपदेश काय आहे तें पाहूं—

अथर्ववेदाचा प्राणविषयक उपदेश

प्राणापानौ मृत्योर्मा पातं स्वाहा ॥ (अ. ३।१६।१)
मेमं प्राणो हासीन्मो अपानः ॥ (२।२८।३)

' प्राण आणि अपान मला मृत्यूपासून वांचवोत. प्राण आणि अपान याला न सोडोत. ' या मंत्रांत प्राणशक्तीचें स्वरूप सांगितलें आहे. प्राणाच्या सहाय्यानें मृत्यूपासून संरक्षण होतें. प्राण वश होतील तर मृत्यूचें भय रहात नाहीं. मृत्यूचें भय दूर करण्यासाठीं प्राणाची प्रसन्नता केली पाहिजे. पहा—

प्राण प्राणं त्रायस्वासो असवे मृड ।
निर्ऋते निर्ऋत्या नः पाशेभ्यो मुंच ॥ ४ ॥
वातः प्राणः ॥ ५ ॥ (अ. १९।४४)

' हे प्राणा ! आमच्या प्राणांचें रक्षण कर. हे जीवना ! आमचें जीवन सुखमय कर. हे अनियमा ! अनियमिततेच्या पाशापासून आम्हांस वांचव. '

आपल्या प्राणशक्तीचें रक्षण केलें पाहिजे, आपलें जीवन मंगलमय केलें पाहिजे; निर्ऋतीच्या जाळ्यांतून वांचविलें पाहिजे. ' ऋति ' चे अर्थ प्रगति, उन्नति, सन्मार्ग, उत्कर्ष, अभ्युदय, योग्यता, सत्य, सरळ मार्ग, संरक्षण, पवित्रता ' इतके आहेत, त्यावरून निर्ऋतीचे अर्थ, अवनति, कुमार्ग, अपकर्ष, अयोग्य रीत, असन्मार्ग, वांकडें पाऊल, घातपाताची रीत, अपवित्रता असे आहेत. निर्ऋतीमार्गानें जाणारा खरोखर अधोगतीस जातो. म्हणून या वक्रमार्गाच्या भ्रमजालापासून संभाळून रहाण्याची सूचना वरील मंत्रांत दिली आहे. उन्नति इच्छिणाऱ्या प्रत्येक मनुष्यानें सावध राहून स्वतःस या अधोगतीच्या मार्गापासून वांचवावें. निर्ऋतीचें जाळें प्रारंभीं फार सुंदर दिसतें, परंतु त्यांत जो कोणी एकदां सांपडतो त्यास त्यांतून सुटणें अवघड होतें. सर्व प्रकारचीं दुर्व्यसनें, भ्रम, आळस, छळकपट, इत्यादि सर्व निर्ऋतीच्या जाळ्याचीं रूपें आहेत. जे लोक या जाळ्यांत फंसतात त्यांना त्यांतून मुक्त होणें कठीण जातें; म्हणून उन्नति इच्छिणाऱ्या सद्गृहस्थांनीं या वाईट मार्गापासून स्वतःस वांचवावें. योगसाधन करणारांस हा उपदेश अमूल्य आहे. योगाचे यम-नियम या उपदेशानुसार झाले आहेत. स्वतःविषयीं कोणत्या प्रकारची भावना ठेवली पाहिजे याविषयीं उपदेश खालीं दिलेल्या मंत्रांत आहे—

मीं विजयी आहें

सूर्यो मे चक्षुर्वातः प्राणो अंतरिक्षमात्मा पृथिवी शरीरम् । अस्तृतो नामाहमयमस्मि स आत्मानं निदधे द्यावापृथिवीभ्यां गोपीथाय ॥ (अ. ५।९।७)

' सूर्य माझा नेत्र आहे, वायु माझा प्राण आहे, अंतरिक्षांतील तत्त्व माझा आत्मा आहे, पृथ्वी माझें स्थूल शरीर आहे. या प्रकारें मीं अपराजित आहें. मीं स्वतःला द्यु आणि पृथ्वी लोकांत जें कांहीं आहे त्या सर्वांच्या संरक्षणासाठीं अर्पण करतों.'

आत्मशक्तीचा विकास करण्यासाठीं, समष्टीच्या कल्याणासाठीं स्वतः स्वतःचें समर्पण करावयास हवें, आणि आपल्या अंतस्थ शक्तीशीं बाह्य देवतांचा संबंध पाहिला पाहिजे. एवढेंच नव्हे तर बाह्य देवतांचे अंश माझ्या शरीरांत राहिले आहेत आणि बाह्य देवतांच्या सूक्ष्म अंशांचा घडलेला मी एक छोटासा पुतळा आहे, अशी भावना धारण करून स्वतःला देवतांचें अंशरूप तसेंच आपल्या शरीराला देवतांचा संघ अथवा मंदिर समजलें पाहिजे. योगसाधनांत हीच भावना मुख्य आहे. स्वतःस निकृष्ट, हीन दीन मानूं नये; परंतु **' अहं अस्तृतः अस्मि '** (I am invincible) मीं अपराजित आहे, मीं शक्तिशाली आहें, अशा प्रकारची भावना धारण केली पाहिजे. पहा- वेदाचा काय उपदेश आहे आणि सामान्य माणसें काय समजतात ! ज्याचे जसे विचार तशी त्याची अवस्था होते; म्हणून स्वतःविषयीं कधीं तुच्छ बुद्धि धारण करणें योग्य नाहीं. स्वतःच्या शरीरास देवतांचें मंदिर, ऋषींचा आश्रम आणि आपण त्याचे अधिष्ठाता आणि परमात्म्याचे सहचारी आहोंत असें प्राणायामाची साधना करणारानें मानणें अत्यंत आवश्यक आहे. जितपत आपली भावना दृढ असेल तद्वत् अनुभव येऊं शकतो. वेदांमध्यें—

पंचमुखी महादेव

प्राणापानौ व्यानोदानौ । (अ. ११।८।२६)

प्राण, अपान, व्यान, उदान इत्यादि नांवें आलीं आहेत. उपप्राणांचीं नांवें वेदांत सांपडत नाहींत. कांहीं अन्य रूपानें असलीं तर न कळे. याविषयीं जर कोणा विद्वानास ज्ञान असेल तर त्यानें तें प्रसिद्ध करावें. पंचप्राणच पंचमुखी रुद्र आहे. रुद्राचीं जेवढीं नांवें आहेत, तीं सर्व प्राणवाचक आहेत. महादेव, शंभु वगैरे सर्व रुद्राचीं नांवें प्राणवाचक आहेत. पुराणांत महादेवाचीं जीं पांच मुखें आहेत त्याचें मूळ येथें सापडतें.

महादेव मृत्युंजय कसा याचाहि निर्णय येथेंच होतो. शतपथांत एकादशरुद्रांचें वर्णन आहे--

कतमे रुद्रा इति । दशेमे पुरुषे प्राणा आत्मैकादशः ॥ (श. ब्रा. १४।५)

' रुद्र किती आणि कोणते आहेत ? पुरुषांतील दहा प्राण, अकरावा आत्मा असे हे अकरा रुद्र आहेत. ' म्हणजे प्राणहि रुद्र आहे आणि म्हणून भव, शर्व, पशुपति इत्यादि देवतांचीं सर्व सूक्तें आपल्या अनेक अर्थांपैकीं प्राणवाचक अर्थसुद्धां व्यक्त करतात. पशुपति शब्द प्राणवाचक मानला असतां पशु शब्दाचा अर्थ इंद्रिय असा होईल. इंद्रियांचें घोडे, गाय, पशु असें अनेक प्रकारें वर्णन केलें आहे. अशा प्रकारें अनेक प्रकारें वेदांमध्यें अनेक ठिकाणीं प्राणाच्या उपासनेविषयीं माहिती आढळते. वाचकांनीं या प्रकारें वेदांविषयीं विचार करावा. या लेखांत रुद्रवाचक सर्व सूक्तांचा प्राणवाचक अर्थ दाखविण्यास स्थान नाहीं, म्हणून या स्थानीं त्याचा फक्त उल्लेख केला आहे. अग्नि शब्दसुद्धां विशेष प्रसंगीं प्राणवाचक असतो. पंचप्राण, पंचाग्नि, प्राणाग्निहोत्र इत्यादि शब्दांनीं प्राणाची अग्निरूपता सिद्ध आहे. या भावनेनें पाहिलें तर ध्यानीं येईल कीं अग्निदेवतेच्या मंत्रांतसुद्धां प्राणाचें वर्णन कमी अधिक प्रमाणांत आहे. मध्यस्थानीय देवतांत वायु आणि इंद्र या दोन देवता प्रमुख आहेत. वायुदेवतेचें प्राणस्वरूप तर सुप्रसिद्ध आहे. स्थानसान्निध्यानें इंद्रांतसुद्धां प्राणरूपत्व येऊं शकतें. या दृष्टीनें इंद्र देवतेच्या मंत्रांतसुद्धां प्राणाचें वर्णन मिळूं शकतें. या प्रकारें अनेक देवताद्वारा वेदांमध्यें प्राणशक्तीचें वर्णन आहे. कोण्या स्थानीं व्यष्टिरूपें तर कोण्या स्थानीं समष्टिरूपें. हीं सर्व प्राणपर वर्णनें एकत्र केल्यानें ग्रंथविस्तार फार होईल म्हणून येथें फक्त ज्या मंत्रांत स्पष्टपणें प्राणाचेंच वर्णन आहे, तेवढयांचाच विचार केला जात आहे. आतां प्राणाची सत्ता किती व्यापक आहे त्याचें वर्णन खालील मंत्रांत पहा—

प्राणाचा मधुर चाबुक

महत्पयो विश्वरूपमस्याः समुद्रस्य त्वोत रेत आहुः । यत ऐति मधुकशा रराणा तत् प्राणस्तदमृतं निविष्टम् ॥३॥ मातादित्यानां दुहिता वसूनां प्राणः प्रजानाम् अमृतस्य नाभिः । हिरण्यवर्णा मधुकशा घृताची महान् गर्भश्चरति मर्त्येषु ॥ ४ ॥ (अथर्व ९।१)

' (**अस्याः**) या पृथ्वी आणि समुद्राची महान् (**रेतः**) शक्ति तूंच आहेस, असें सर्व म्हणतात. जेथून चमकणारा मधुर चाबुक निघतो तोच प्राण आणि तेंच अमृत आहे. आदित्यांची माता वसूंची कन्या प्रजांचा प्राण आणि अमृताचें केंद्र हा मधुर-चाबुक आहे. हा तेजस्वी, तेज उत्पन्न करणारा (**मर्त्येषु गर्भः**) मर्त्यांमध्यें संचार करणारा आहे. '

या मंत्रांत ' **मधु-कशा** ' शब्द आहे. ' **मधु** ' चा अर्थ मधुर, स्वाद, गोड असा आहे आणि ' **कशा** ' शब्दाचा अर्थ चाबुक असा आहे. चाबुक घोडा अथवा गाडी चालविणाऱ्याजवळ असतो. चाबुक मारल्यानें गाडीचे घोडे चालतात. वरील मंत्रांत ' **मधुकशा** ' म्हणजे गोड चाबकाचें वर्णन आहे. हा मधुर चाबुक अश्विनौदेवांचा आहे. अश्विनौदेव प्राणरूपानें नासिकास्थानांत राहतात. प्राण-अपान, श्वास-उच्छ्वास, उजव्या डाव्या नाकपुडींतील श्वास हें अश्विनौदेवांचे प्राणमयरूप शरीर आहे. या शरीरांत अश्विनीरूप प्राणाचा गोड चाबुक कार्य करीत आहे, आणि शरीररूपीं रथाचे इंद्रियरूपीं घोडे चालवीत आहे. या चाबुकाचें हें स्वरूप पहाण्यानें वेदाच्या या अश्विनीय आणि विलक्षण अलंकाराची कल्पना वाचकांच्या मनांत स्थिर होऊं शकेल. हा प्राणाचा गोड चाबुक आम्हां सर्वांस प्रेरणा देत आहे. त्याच्या प्रेरणेवांचून या शरीरांत कोणतेंहि कार्य होत नाहीं. एवढेंच नव्हें तर संपूर्ण विश्वांत यच्चयावत् वस्तुमात्रांस हा मधुर चाबुकच गति देत आहे. सर्व जगांतील हें प्राणाचें कार्य पहाण्यासारखें आहे. मंत्र म्हणतो कीं, ' या मधुर चाबुकांत पाणी आणि पृथ्वीची सर्व शक्ति राहिली आहे. जेथून हा मधुर चाबुक चालविला जातो तेथेंच प्राण आणि अमृत दोन्ही राहतात.' प्राण आणि अमृत एकत्रच राहतात, कारण जोंपावेतों शरीरांत प्राण आहेत तोंपावेतों मरणाची भीति नसते; आणि प्राण्याच्या शरीरांत प्राणच प्रेरक आहे हें तर सर्वांस माहित आहेच. म्हणून वरील मंत्रांत चाबुकाची कल्पना केली आहे. कारण कीं शरीररूपी रथाचे इंद्रियरूपीं घोडे चालविण्याचें कार्य हा चाबुकच करतो. दुसऱ्या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं ' हा चाबुक शरीरस्थ वसु वगैरे देवतांचा सहाय्यक आहे. हा प्रजेचा प्राण आहे. अमृताचें केंद्र आहे. हा प्राण मर्त्यांमध्यें तेज आणि चेतना उत्पन्न करतो. आणि हा सर्व प्राण्यांमध्यें हलन-चलन करतो. ' हें वर्णन अलंकारयुक्त असलें तरी स्पष्ट असल्यानें यांतील उपदेश सर्वांस समजूं शकतो, तसेंच--

स्वतःचें स्वातंत्र्य आणि पूर्णता

नसोः प्राणः ॥ १ ॥ (अ. १९।६०)
श्रोत्रं चक्षुः प्राणोऽच्छिन्नो नो अस्त्वच्छिन्ना वयमायुषो वर्चसः ॥ ५ ॥ (अ. १९।५८)
अयुतोऽहमयुतो म आत्माऽयुतं मे चक्षुरयुतं मे श्रोत्रमयुतो मे प्राणोऽयुतो मेऽपानोऽयुतो मे व्यानोऽयुतोऽहं सर्वः ॥ (अ. १९।५१)

' माझ्या नाकांत प्राण स्थिर राहोत. माझे कान, डोळे, आणि प्राण छिन्नभिन्न न होतां शरीराचें कार्य करीत राहोत. माझें आयुष्य आणि तेज अविच्छिन्न म्हणजे दीर्घ होवो. मीं, माझा आत्मा, डोळे, कान, प्राण, अपान, व्यान वगैरे माझ्या सर्व शक्ति पूर्ण स्वतंत्र आणि उन्नत होऊन माझ्या शरीरांत राहोत. '

वरील मंत्रांत आयुष्य आणि प्राण आपल्या शरिरांत अविच्छिन्नपणें रहाण्याची प्रबळ इच्छा दर्शविली आहे. सर्व इंद्रियें आणि इतर सर्व शक्ति अविच्छिन्न आणि पूर्ण उन्नत रूपानें आपल्या शरिरांत प्रगट होण्याची व्यवस्था प्रत्येकानें केली पाहिजे. वरील मंत्रांत कित्येक शब्द महत्त्वपूर्ण आहेत--

अहं अयुतः ।
अहं सर्वः अयुतः ।

' मीं संपूर्णपूर्ण स्वतंत्र, दुसऱ्या कोणाच्या सहायाची अपेक्षा न करण्या इतका समर्थ, कोणात्याहि प्रकारें खळबळून न जाणारा असा दृढ आहे. ' ही भावना जर मनांत दृढ झाली तर मनुष्याची शक्ति किती वाढूं शकते याचा अनुभव वाचकांस स्वतःस घेतां येईल. माझीं इंद्रियें, माझे प्राण तसेंच माझे अवयव असे दृढ आणि बलवान् असले पाहिजेत कीं मला त्यांच्यामुळें कधीं कांहींहि कष्ट न व्हावेत. तसेंच इतर दुसऱ्या कोणत्याहि शक्तीच्या मदतीची अपेक्षा न बाळगतां मीं पूर्ण स्वतंत्रतेनें, आनंदानें महान् पुरुषार्थ करूं शकेन. कोणीं असें मानूं नये कीं ही नुसती कल्पना आहे. परंतु आम्हीं येथें निश्चितपणें सांगतों कीं जर मनुष्य निश्चय करील तर तो निःसंदेह अशा प्रकारें पूर्ण स्वतंत्र होऊं शकतो आणि वर सांगितल्याप्रमाणें शक्तींचा पूर्ण विकास तो स्वतःमध्यें करूं शकतो. तसेंच--

प्राणाचें मित्रत्व

इहैव प्राणः सख्ये नो अस्तु तं त्वा परमेष्ठिन् पर्यग्निरायुषा वर्चसा दधातु ॥ (अ. १३।१।१७)

' येथेंच हा प्राण आमचा मित्र होवो. हे परमेष्ठिन् ! आम्हांस त्या दीर्घ आयु आणि तेजासह प्राप्त व्हा. ' प्राणाशीं मित्रत्व याचा तात्पर्यार्थ एवढाच कीं प्राण आपल्या शरीरांत बलवान् होऊन रहावा. कधींहि अल्पायुष्यांत प्राण दूर न जावो. आपल्या जीवनांत परमेष्ठी परमात्म्याचीच उपासना आणि सेवा केली पाहिजे. परमात्मा सर्व श्रेष्ठ गुणांचें केंद्र असल्यानें परमात्मचिंतनद्वारा सर्व श्रेष्ठ गुणांचें ध्यान होतें आणि मनुष्य ज्याचें नेहमीं ध्यान करतो त्याच्यासारखा होतो. या नियमानुसार परमेश्वराच्या गुणांच्या चिंतनानें मनुष्यसुद्धां श्रेष्ठ होतो. अशा उपासना आणि मानवी उन्नतीचा संबंध आहे. या प्रकारें जो सत्पुरुष आपल्या प्राणशक्तीस वाढवितो त्याची प्राणशक्ति केवढी विस्तृत होते याची कल्पना खालील मंत्रावरून येईल. पहा—

तस्य व्रात्यस्य ॥ सप्त प्राणाः सप्त अपानाः सप्त व्यानाः ॥ योऽस्य प्रथमः प्राण ऊर्ध्वो नामायं सो अग्निः ॥ योऽस्य द्वितीयः प्राणः प्रौढो नामासौ स आदित्यः ॥ योऽस्य तृतीयः प्राणोऽभ्यूढो नामासौ स चंद्रमाः ॥ योऽस्य चतुर्थः प्राणो विभुर्नामायं स पवमानः ॥ योऽस्य पंचमः प्राणो योनिर्नाम ता इमा आपः ॥ योऽस्य षष्ठः प्राणः प्रियो नाम त इमे पशवः ॥ योऽस्य सप्तमः प्राणोऽपरिमितो नाम ता इमाः प्रजाः ॥
(अथर्व. १५।१५।१-९)

' त्या (**व्रात्यस्य**) संन्यासी सत्पुरुषाचे सात प्राण, सात अपान, सात व्यान आहेत. त्याच्या सात प्राणांचीं क्रमशः नांवें ऊर्ध्व, प्रौढ, अभ्यूढ, विभू, योनि, प्रिय आणि अपरिमित अशीं आहेत. आणि त्यांचीं सात स्वरूपें अग्नि, आदित्य, चंद्रमा, पवमान, आप, पशु आणि प्रजा आहे. ' या प्रकारे या सप्त अपान आणि व्यानाचेंहि वर्णन त्याच ठिकाणीं त्याच सूक्तांत वेदानें केलें आहे. वाचकांनीं तें तेथेंच पहावें. विस्तारभयानें तें सर्व येथें दिलें नाहीं. मनुष्य स्वतःची शक्ति या प्रकारें वाढवूं शकतो. मनुष्य आपल्या सातहि प्राणांस अपरिमित वाढवूं शकतो. जो आपल्या प्राणास ऊर्ध्व आणि उच्च करूं शकतो, तोच स्वतःस प्रजाजनांच्या कल्याणकार्यांत अर्पण करूं शकतो.. तोच अग्निसमान तेजस्वी होतो. याप्रमाणें वरील मंत्राचा भाव समजला पाहिजे. तसेंच—

वेळेची अनुकूलता

काले मनः काले प्राणः काले नाम समाहितम् । कालेन सर्वा नन्दन्त्यागतेन प्रजा इमाः ॥ ७ ॥
(अ. १९।५६)

' काळाच्या अनुकूलतेनें मन, प्राण आणि नांव राहतात. काळाच्या अनुकूलतेनें सर्व प्रजेला आनंद होतो. '

काळाचे नियम पालन केले पाहिजेत. पुरुषार्थासह काळाची अनुकूलता लाभल्यानें उत्तम फल प्राप्त होतें. काळाचा धिक्कार करूं नये. जेवढी अनुकूलता प्राप्त होते तेवढ्याचा उपयोग अवश्य करून घ्यावा. प्राणायामादि साधन करणारांनीं योग्य कालीं नियमपूर्वक आपला अभ्यास करावा. तसेंच ज्यावेळीं जें करणें योग्य आहे तें त्या समयीं अवश्य केलें पाहिजे. आतां प्राणसंरक्षक ऋषींचें वर्णन खालीं दिलेल्या मंत्रांत पहा—

प्राणरक्षक ऋषि

ऋषी बोधप्रतीबोधावस्वप्नो यश्च जागृविः ।
तौ ते प्राणस्य गोप्तारौ दिवा नक्तं च जागृतम् ।
(अथर्व. ५।३०।१०)

' बोध आणि प्रतिबोध म्हणजे स्फूर्ति आणि जागृति हे दोन ऋषि आहेत. ते दोघेहि तुझ्या प्राणाचें रक्षण करीत दिवसरात्र जागृत राहतात. '

प्रत्येक मनुष्यांत हे दोघे ऋषि आहेत. स्फूर्ति आणि जागृति हे ते दोन ऋषि होत. एक उत्साहाची प्रेरणा देतो, आणि दुसरा सावध राहून चेतना देतो. उत्साह आणि सावधानता हे दोन सद्गुण ज्या मनुष्यांत जितके असतील तितकी त्या मनुष्याची योग्यता होऊं शकते. हे दोन ऋषि प्राणांचें संरक्षणकार्य करीत आहेत, आणि ते जर रात्रंदिवस जागृत असले तर मनुष्यास मृत्यूची बाधा होऊं शकत नाहीं. जोंपावेतों मनुष्याचें मन उत्साहानें परिपूर्ण राहील आणि जोंपावेतों तो सावधतेनें आपले व्यवहार करील, तोंपावेतों त्यास मरणाची भीति नाहीं, असा सामान्य नियम समजावा.

जे लोक असावधानतेनें आपले दैनिक व्यवहार करतात आणि जे नेहमीं मनांत हीन-दीन दुर्बलतेचे विचार धारण करतात, त्यांनीं या मंत्राचा भाव मनांत धारण करणें योग्य होईल. वेद सांगतो कीं मनांत नेहमीं उत्साहाचे विचार धारण करावें आणि प्रतिक्षणीं सावध असावें. जो मनुष्य स्वतःस वैदिकधर्मी समजतो त्यानें मनांत वेदानुकूल भावच धारण करावे. वेदविरुद्ध हीन-दीन दुर्बल विचार मनांत धारण करून मृत्यूस वश होणें वैदिकधर्मीयास योग्य नव्हे. वैदिकधर्माचा विशेष उद्देश सामान्य जनतेचें आयुष्य वाढविणें, आरोग्यवृद्धि करणें हा आहे; म्हणून वैदिक सूक्तांत ठिकठिकाणीं दीर्घजीवनविषयक अनेक उपदेश येतात. वाचकांनी या गोष्टी उत्तम प्रकारें आपल्या मनांत बाळगाव्यात.

वृद्धत्वाचें धन

प्र विशतं प्राणापानावनड्वाहाविव व्रजम् ।
अयं जरिम्णः शेवधिररिष्ट इह वर्धताम् ॥ ५ ॥
आ ते प्राण सुवामसि परा यक्ष्मं सुवामि ते ।
आयुर्नो विश्वतो दधदयमग्निर्वरेण्यः ॥ ६ ॥
(अथर्व. ७।५३)

' ज्याप्रमाणें बैल आपल्या स्थानीं परत येतात त्याप्रमाणें प्राण आणि अपान आपल्या स्थानीं परत येवोत. वृद्धावस्थेचा खजिना जो आहे तो येथें कमी न होतां वाढत राहो. तुझ्यांत प्राणास प्रेरित करतों आणि अनारोग्यास (रोगास) दूर फेंकतों. हा श्रेष्ठ अग्नि आम्हां सर्वांस सर्वप्रकारें दीर्घायुष्य देवो. '

बैल सायंकाळच्या वेळीं त्वरेनें गोठ्यांत आपल्या स्थानीं परत येतात, त्याप्रकारें बलयुक्त वेगानें प्राण आणि अपान आपल्या स्थानीं राहोत. जेव्हां प्राण आणि अपान बलवान् होऊन आपल्या स्थानीं कार्य करतात तेव्हां मृत्यूचें भय असूं शकत नाहीं, आणि मनुष्य दीर्घायुष्यरूपी धन प्राप्त करूं शकतो. सर्व धनांत आयुष्यरूपी धनच श्रेष्ठ धन आहे. कारण हें असलें तरच इतर सर्व धनांचा उपयोग होऊं शकतो. वरील मंत्रांत—

जरिम्णः शेवधिः इह वर्धताम् । (अ. ७।५३।५)

हे शब्द मनन करण्यायोग्य आहेत. ' वृद्ध आयुष्याचा खजिना येथें वाढत राहो. ' म्हणजे या लोकीं आयुष्य वाढत राहो. हे शब्द स्पष्ट दर्शवितात कीं आयुष्य हें नक्की नसतें परंतु तें वाढवितां येते. ज्या मनुष्यास आपलें आयुष्य वाढवावयाचें असेल तो आयुष्यवर्धक सुनियमांचें पालन करून आयुष्य वाढवूं शकतो. अशा प्रकारचा वेदाचा उपदेश अत्यंत स्पष्ट आहे. परंतु कित्येक वैदिकधर्मी असें मानतात कीं आयुष्य निश्चित असतें, कमी जास्त होऊं शकत नाहीं. ज्याबाबतींत वेदाचें कथन स्पष्ट आहे त्याबाबतींत तरी वैदिकधर्मीयांनीं भिन्न विचार बाळगूं नयेत हें योग्य होय.

बोध आणि प्रतिबोध

यापूर्वी बोध आणि प्रतिबोध असे दोन ऋषि आहेत असें सांगितलें आहे. तोच भाव थोड्या फरकानें खालीं दिलेल्या मंत्रांत आला आहे. पहा—

बोधश्च त्वा प्रतिबोधश्च रक्षतामस्वप्नश्च त्वाऽनवद्राणश्च रक्षताम् । गोपायंश्च त्वा जागृविश्च रक्षताम् ॥ (अ. ८।१।१३)

' उत्साह आणि सावधानता तुझें रक्षण करो. स्फूर्ति आणि

जागृति तुझें संरक्षण करो. रक्षक आणि जागृति तुझें पालन करो.'

या मंत्रांत संरक्षक गुणांचें वर्णन आहे. उत्साह, सावधानता, स्फूर्ति, जागृति, रक्षण आणि खबरदारी हे गुण संरक्षण करणारे आणि याविरुद्ध गुण घातक होत. म्हणून स्वतःची अभिवृद्धि इच्छिणाऱ्या मनुष्यानें वरील गुण स्वतःमध्यें वाढवावेत. दोन ऋषींच्या वर्णनाचा पूर्वी सांगितलेला मंत्र या मंत्राशीं तुलना करून पहाण्यासारखा आहे. आतां खालीं दिलेला मंत्र पहा—

उन्नतीच तुझा मार्ग आहे

उद्यानं ते पुरुष नावयानं जीवातुं ते दक्षतातिं कृणोमि । आ हि रोहेममम‍ृतं सुखं रथमथ जिर्विर्विदथमा वदासि ॥ (अ. ८।१।६)

' हे मनुष्या! तुझी गति (**उत् यानं**) उन्नतिकडेच असावयास पाहिजे. कधींहि (**अव यानं न**) ती अवनतिकडे न होवो. तुझ्या दीर्घायुत्वासाठीं मीं बलाचा विस्तार करतों. या सुखमय शरीररूपी अमृतमय रथावर (**आरोह**) चढ आणि जेव्हां तुला दीर्घायुत्व प्राप्त होईल तेव्हां (**विदथं**) समाजांत (**आवदासि**) तूं भाषण करशील. '

स्वतःचा अभ्युदय साधण्याचे प्रयत्न केले पाहिजेत. ज्यामुळें अवनति होण्याचा जरासा जरी संभव असेल असें कर्म कधीं करूं नये. जीवनासाठीं प्राणाचें बळ पसरविलें पाहिजे. प्राणाचें बल वाढविल्यानें दीर्घायुत्व प्राप्त होतें. इंद्रियरूपी घोडे जोडलेला हा शरीररूपी रथ आहे. या रथांत प्राणरूपी अमृत आहे, म्हणून याला सुखमय रथ म्हणतात. या सर्वोत्तम रथावर आरूढ होऊन आपल्या उन्नतीच्या मार्गांत पुढें सरा. जेव्हां तुम्ही बल आणि दीर्घायुष्य प्राप्त कराल, तेव्हां तुम्हांस मोठमोठ्या सभेंतून भाषणें करावीं लागतील; कारण दुसऱ्यास सुधरविण्याचा तुम्हीं अवश्य प्रयत्न केला पाहिजे. जीवनाच्या धकाधकींत सर्व जनतेस उत्तम मार्ग दाखविण्याचें कार्य तुमचेंच आहे. तुम्हीं स्वार्थी न व्हावें. उलट जनतेच्या उन्नतींत स्वतःची उन्नति मानावी. या मंत्रावरून असें दिसतें कीं प्राणायामादि साधनांनीं दीर्घायुष्य, उत्तम आरोग्य, अद्वितीय बळ, सूक्ष्मबुद्धि आणि विशाल मन प्राप्त केल्यानंतर मनुष्यानें आपलें जीवन सार्वजनिक हित साधण्यासाठीं कारणीं लावलें पाहिजे. समाजापासून वेगळें राहून वैयक्तिक शांति प्राप्त करण्यानें मनुष्यप्राणी कृतार्थ होऊं शकत नाहीं. परंतु जेव्हां एक ' **नर** ' स्वतःची उन्नति साधून नंतर ' **वैश्वा-नर** ' होण्यासाठीं आत्मसमर्पण करतो तेव्हांच तो उच्चतम अवस्था प्राप्त करूं शकतो. हाच सर्व-मेध-यज्ञ होय. असो. याप्रकारें वरील मंत्रांत योगी मनुष्यासमोर अंतिम उच्च आदर्श ठेवला आहे. सर्व श्रेष्ठ मनुष्यें या वैदिक आदर्शास आपणासमोर ठेऊन आपलें जीवन तदनुरूप घडविण्याचा प्रयत्न करतील अशी आम्हांस आशा आहे. आतां इतर गोष्टींचा विचार करणें आहे. योगीजनांचा अधिकार कोठपावेतों पोहोंचू शकतो त्याची माहिती खालील मंत्रांत मिळते—

यमाचे दूत

कृणोमि ते प्राणापानौ जरां मृत्युं दीर्घमायुः स्वस्ति। वैवस्वतेन प्रहितान् यमदूतांश्चरतोप सेधामि सर्वान् ॥ ११ ॥ आरादरातिं निर्ऋतिं परो ग्राहिं क्रव्यादः पिशाचान् । रक्षो यत्सर्वं दुर्भूतं तत्तम इवाप हन्मसि ॥ १२ ॥ अग्नेष्टे प्राणममृतादायुष्मतो वन्वे जातवेदसः। यथा न रिष्या अमृतः सजूरसस्तत्ते कृणोमि तदु ते समृध्यताम् ॥ १३ ॥ (अ. ८।१)

' मीं तुझ्यांत प्राण आणि अपानाचें बल, दीर्घायुष्य, (**स्वस्ति**) आरोग्य वगैरे सर्व उत्तम भाव, वृद्धावस्थेनंतर योग्यसमयीं मृत्यु आदींची स्थापना करतों. मीं वैवस्वत यमानें पाठविलेल्या दूतांना शोधून शोधून दूर करतों. (**अरातिं**) वैर, (**निर्ऋतिं**) नियमाविरुद्ध व्यवहार, (**ग्राहिं**) फार कालानंतर दूर होणारे रोग, (**क्रव्यादः**) मांसास क्षीण करणारा आजार, (**पिशाचान्**) रक्तास निर्बल करणारे रक्तांतील जंतू, (**रक्षः = क्षरः**) सर्व क्षयाचें कारण, (**सर्वं दुर्भूतं**) सर्व वाईट व्यवहार इत्यादि जें कांहीं विनाशक आहे त्या सर्वांस अंधाराप्रमाणें मीं दूर करतों. तुझ्यासाठीं मीं तेजस्वी, अमर आणि आयुष्मान् जातवेदापासून प्राण प्राप्त करतों. जेणेंकरून तुला अकाल मृत्यु न व्हावा, तूं अमर, दीर्घायु व्हावेस, (**सजूः**) मित्रभावानें संतुष्ट रहावेंस आणि तुला कष्ट न व्हावेत, अशा प्रकारची समृद्धि तुझ्यासाठीं मीं अर्पण करतों. '

या मंत्रांत प्राणसाधनानें जी विलक्षण सिद्धि प्राप्त होते त्याचें उत्तम वर्णन आहे. प्राणाचें बल प्राप्त केल्यानें सर्व प्रकारचें स्वास्थ्य, दीर्घायुष्य, बल, तसेंच योग्यसमयीं मृत्यु होऊं शकतो. परंतु प्राणाचें बल नसलेल्या अवस्थेंत अनेक प्रकारचे रोग, अल्पायु, अशक्तता आणि अकालमृत्यु होतो. यावरून प्राणायामादि साधनांनीं प्राणशक्ति वाढविण्याची आवश्यकता स्पष्ट सिद्ध होते. जे विद्वान आयुष्य मर्यादित आणि निश्चित आहे असें मानतात, ते म्हणतात कीं यमाचे दूत सर्व विश्वांत संचार करीत आहेत; ते आयुष्य समाप्तीचे वेळीं येऊन मनुष्याचे

प्राण हरण करून नेतात, म्हणून आयुष्य वाढणें शक्य नाहीं. या अवैदिक मताचें खंडन करीत वेद सांगतो कीं जे यमदूत या विश्वांत संचार करतात त्यांनाहि प्राणाच्या अनुष्ठानानें दूर करतां येतें. त्यांत मनुष्य पराधीन नाहीं. अनुष्ठानाच्या रीतीनें प्राणाचें बल वाढविलें तर त्याचक्षणीं यमदूत त्याच्यापासून दूर होतात. प्राणोपासना करणाऱ्यावर यमदूत आपला प्रभाव चालवूं शकत नाहींत, असें अभयदान वेद देत आहे. याकडे प्रत्येक वैदिक धर्मीयाचें अवश्य लक्ष जावें. अशा विचार धारण करून निर्भय होऊन प्राणायामानें आपलें आयुष्य प्रत्येकानें दीर्घ करावें. तसेंच अन्य प्रकारचें आरोग्यसुद्धां प्राप्त केलें पाहिजे. प्राणायामाच्या अनुष्ठानानें मनुष्य इतकें बळ प्राप्त करूं शकतो कीं ज्यामुळें तो यमदूतांस सुद्धां दूर पळवून लावूं शकतो. एवढें सामर्थ्य होतें, म्हणून तर सर्व श्रेष्ठ पुरुष प्राणायामाच्या महत्त्वाचें वर्णन करतात.

प्राणायामानें सर्व प्रकारचे व्याधि, दोष आणि रोगांची मूळ कारणें दूर होऊं शकतात. दुष्ट भाव, वाईट आचरण, विधिनियमविरुद्ध व्यवहार, इत्यादि सर्व दोष या अभ्यासानें दूर होतात. सर्व प्रकारचीं रोगबीजें शरीरापासून दूर होतात. ज्याप्रमाणें सूर्य आपल्या किरणांनीं अंधार दूर करतो तद्वत् योगी स्वतःच्या प्राणशक्तीच्या प्रभावानें सर्व रोगबीजांस दूर करूं शकतो.

जो सर्व विश्वांतील उत्पन्न झालेल्या सर्व पदार्थांस जाणतो तो आत्मा ‘ **जात-वेद अग्नि** ’ आहे. तो आत्मा अमृतरूप तसेंच आयुष्मान् आहे. त्यामुळें तोच सर्वांस अमर आणि आयुष्मान् करूं शकतो. जे त्याच्याशीं स्वतःच्या आत्म्याला योगसाधनानें जोडूं शकतात ते स्वतःस दीर्घायु आणि अमरत्वानें परिपूर्ण करूं शकतात. अशा प्रकारचा साधनसंपन्न योगी अकालीं मृत्यु पावत नाहीं, अमर होतो, सदैव संतुष्ट आणि प्रेमपूर्ण होतो. सर्व प्रकारच्या समृद्धीनें परिपूर्ण होतो. हीच खरी समृद्धि आहे. मनुष्यास ही समृद्धि प्राप्त करण्याचा अधिकार आहे.

अथर्व्याचें शिर

चित्तवृत्तींचा निरोध करणें आणि मनाच्या सर्व वृत्ति स्वाधीन ठेऊन त्यांना सत्कर्मांस लावणें याला योग म्हणतात. अशा प्रकारचा पुरुषार्थ साधणाऱ्यास योगी म्हणतात.

योग्यामध्यें चंचलता असत नाहीं आणि दृढ स्थिरता मनोवृत्तीच्या शोभा वाढविते. अशाप्रकारें योग्याचें नांव ‘ **अ-थर्वा** ’ असें आहे. अचंचल हा अथर्वा शब्दाचा भाव आहे. त्याला एकाग्रतेची सिद्धि प्राप्त होते. या अथर्व्यांचा जो वेद आहे तो अथर्ववेद. अथर्ववेद सर्वसामान्य मनुष्यांसाठीं नाहीं. त्यांत योगसाधनाचा मुख्य भाग असल्यानें आणि सिद्ध अवस्थेविषयीं हकीकत त्यांत असल्यानें अथर्ववेद योग्यांचा वेद आहे. या कारणानें त्यांत इतर वेदांपेक्षां प्राणायामविषयक उपदेश अधिक आहे. या (अथर्व) वेदांत अथर्व्यांच्या शिराचें वर्णन असें आहे—

मूर्धानमस्य संसीव्याथर्वा हृदयं च यत् । मास्तिष्कादूर्ध्वः प्रैरयत्पवमानोऽधि शीर्षतः ॥ २६ ॥ तद्वा अथर्वणः शिरो देवकोशः समुब्जितः । तत्प्राणो अभि रक्षति शिरो अन्नमथो मनः ॥ २७ ॥ यो वै तां ब्रह्मणो वेदामृतेनावृतां पुरम् । तस्मै ब्रह्म च ब्राह्माश्च चक्षुः प्राणं प्रजां ददुः ॥ २९ ॥ न वै तं चक्षुर्जहाति न प्राणो जरसः पुरा । पुरं यो ब्रह्मणो वेद यस्याः पुरुष उच्यते ॥ ३० ॥ अष्टाचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या । तस्यां हिरण्मयः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः ॥ ३१ ॥ तस्मिन् हिरण्यये कोशे त्र्यरे त्रिप्रतिष्ठिते । तस्मिन् यद्यक्षमात्मन्वत्तद्वै ब्रह्मविदो विदुः ॥ ३२ ॥ प्रभ्राजमानां हरिणीं यशसा संपरीवृताम् । पुरं हिरण्ययीं ब्रह्मा विवेशापराजिताम् ॥३३॥

(अथर्व. १०।२)

‘ (**अ-थर्वा**) स्थिरचित्तयोगी स्वतःच्या (**मूर्धानं**) मस्तकाला हृदयाशीं शिवून टाकतो आणि मस्तकाच्या वर आपल्या (**पवमानः**) प्राणास पाठवितो. हेंच अथर्व्याचें शिर ज्याला देवांचा कोश असेंहि म्हणतात. त्याचें रक्षण प्राण, मन आणि अन्न करतात. अमृतानें परिपूर्ण या ब्रह्माच्या नगरीला जो जाणतो त्याला ब्रह्म आणि इतर देव चक्षु, प्राण आणि प्रजा देतात. जिच्यामध्यें रहाण्यामुळें आत्म्याला पुरुष म्हणतात, अशा या ब्रह्मपुरीला जो जाणतो त्याला वृद्धावस्थेपूर्वी चक्षु आणि प्राण सोडीत नाहींत. आठ चक्रें आणि नऊद्वारांनीं युक्त ही देवांची नगरी अयोध्या आहे. तिच्यांत तेजस्वी कोश आहे, तोच देदीप्यमान स्वर्ग होय. तीन आऱ्यांनीं युक्त आणि तीन स्थानीं राहणाऱ्या त्या तेजस्वी कोशांत जो आत्मा आहे त्याला ब्रह्मज्ञानी जाणतात. या देदीप्यमान, मनोहर, यशस्वी आणि अपराजित नगरींत ब्रह्मा प्रवेश करतो. ’

योगसाधन करणाऱ्यांस हा उपदेश अमूल्य आहे. यांत हृदय आणि मस्तक यांस एकरूप करावें ही गोष्ट प्रथम सांगितली

आहे. हृदयाचा धर्म भक्ति आणि मस्तकाचा धर्म विचार आहे. भक्ति आणि विचाराचा विरोध नसावा. दोन्ही एकाच कार्यांत सारख्या अधिकारानें प्रवृत्त व्हावेत. जेथें ही दोन्हीं केंद्रें विभक्त असतात तेथें दोष उत्पन्न होतो. धर्मांत मस्तकांतील विचाराला आणि हृदयाच्या भक्तीला विशेषतः समान स्थान मिळालें पाहिजे. ज्या धर्मांत यांना स्थान समान असत नाहीं त्या धर्मांत मोठा दोष असतो. शिक्षणक्षेत्रांत सुद्धां शिक्षण असें असावयास हवें कीं त्यामुळें मस्तक आणि हृदय यांचा समान विकास व्हावा. ज्या शिक्षणानें फक्त मस्तकाची तर्कशक्ति वाढते, त्या शिक्षणानें नास्तिकता उत्पन्न होते आणि ज्यानें केवळ भक्ति वाढते अशा शिक्षणप्रणालीनें अंध विश्वास वाढतो; म्हणून तर्क आणि भक्ति यांचा समान विकास होण्यानें दोन्ही दोष दूर होतात आणि सर्व प्रकारची उन्नति होते. योगसाधन करणाऱ्यांनीं स्वतःमध्यें मस्तकाची तर्कशक्ति व हृदयाची भक्ति समप्रमाणांत विकसित करावयात. हाच भाव ' मस्तक आणि हृदय शिवणें ' या उपदेशांत आहे. दोघांस शिवून एकत्र केलें पाहिजे आणि दोन्हीस मिळवून आत्मोन्नतीच्या कार्यांत समर्पित केलें पाहिजे.

ब्रह्मलोकप्राप्ति

' मस्तकाच्या वरील स्थानांत प्राणाला प्रेरित करणें ' असा दुसरा उपदेश वरील मंत्रांत आहे. मस्तकांत सहस्रारचक्र आणि खालीं पृष्ठवंश रज्जूंत कांहीं चक्रें आहेत. प्राणायामानें खालून एक एक चक्र प्राणानें भरण्याची क्रिया साध्य होते. आणि सर्वांत शेवटीं मस्तकांतील या सहस्रारचक्रांत प्राण पाठविला जातो. या अवस्थेपूर्वी पृष्ठवंशाच्या नाड्यांमध्यें प्राणाचा उत्तम संचार होतो. त्यानंतर मस्तकांत सहस्रारचक्रांत प्राण पोहोंचतो आणि ब्रह्मरंध्रापर्यंत प्राणाची गति होते. ही प्राणाची सर्वोत्तम गति आहे. हाच ब्रह्मलोक असल्यानें तसेंच या स्थानांत प्राणासह आत्म्याची गति होण्यानें या अवस्थेंत मुमुक्षूला ब्रह्मलोक प्राप्त होतो; म्हणून या अवस्थेस सर्वांत श्रेष्ठ अवस्था म्हणतात. ही सर्वश्रेष्ठ अवस्था प्राणायामाच्या नियमपूर्वक अभ्यासानें प्राप्त होते. म्हणजे ही योग्यांस प्राप्त होणारी अवस्था आहे.

देवांचा कोश

अथर्वा म्हणजे योग्याचें वर सांगितल्याप्रमाणें मस्तक खरोखर देवांचा खजिनाच आहे. अशा प्रकारच्या अथर्व्याच्या शिरांत सर्व दिव्य भावना रहातात. सर्व दिव्य श्रेष्ठ दैवीशक्तींचा निवास त्याच्या शरीरांत होतो. म्हणून त्याचा देह देवतांचें खरेंखुरें मंदिर आहे. या देवांच्या मंदिराचें रक्षण करणारे जे वीर आहेत त्यांचीं नांवें प्राण, मन आणि अन्न अशीं आहेत. बलवान् प्राण सर्व रोगबीजें आणि शारीरिक दोषांस दूर करतो. श्रेष्ठ सद्गुणी आणि सत्यनिष्ठ मन आपल्या सुविचारांनीं त्याला सुरक्षित ठेवतें. मनाच्या प्रबळ इच्छाशक्तिद्वारां सर्व दोष दूर होऊं शकतात, आणि आदर्श अवस्था प्राप्त होऊं शकते. सात्त्विक अन्न सेवन करण्यानें शरीर निर्दोष होतें. मनसुद्धां सात्त्विक होतें आणि प्राणाचें बळसुद्धां वाढतें. अशाप्रकारें हे तीन वीर ' प्राण, मन आणि अन्न ' मिळून परस्परांचें संवर्धन करीत योग्यास सहाय्य करतात. हेंच प्राणायामाचें यश होय.

ब्रह्म्याची नगरी

ब्रह्म्याची नगरी हृदयांत आहे आणि त्यामध्यें अमृत आहे. हें अमृत देव प्राशन करतात आणि पुष्ट होतात. म्हणजे हृदयांतील रक्त सर्व इंद्रियांत पोंहोचून तेथील आरोग्य स्थिर होतें. या अमृतपूर्ण ब्रह्मनगरीस जो उत्तम प्रकारें जाणतो, या पुरीच्या सर्व गुणधर्मांशीं जो परिचित आहे, आपल्या हृदयाच्या शक्ति जो जाणतो त्याला ब्रह्म आणि ब्रह्मयाच्या शक्ति चक्षु, प्राण आणि प्रजा देतात. चक्षु शब्दानें येथें सर्व अवयवांचें व इंद्रियांचें सूचन होतें. प्रजा शब्दानें सुप्रजेचा बोध होतो आणि प्राण शब्दानें सामर्थ्ययुक्त जीवनाचें ज्ञान होतें. तात्पर्य, या आपल्या हृदयशक्तींचें उत्तम ज्ञान करून घेण्यानें वर सांगितलेले लाभ होतात. हृदय तसेंच आंतरिक इंद्रियें आणि अवयव जाणल्यानें आणि प्राणायामानें चित्ताची एकाग्रता जेव्हां होतें तेव्हां कित्येक अज्ञात शक्तींचें विज्ञान होतें; त्याच अवस्थेंत आंतरिक साधनांचें विज्ञान होतें. याप्रमाणें हृदयाच्या अंतरंगाचें पूर्ण ज्ञान झाल्यानंतर तेथें आपल्या आत्म्याची शक्ति कसें अद्भुत कार्य करीत आहे त्याचा साक्षात्कार होतो. याप्रकारें आत्म्याची शक्ति विदित झाली असतां वर सांगितलेलें फल प्राप्त होतें. सुप्रजा निर्माण करण्याची शक्ति, दीर्घजीवन आणि बलवान् इंद्रियें हीं तीन फळें आपलें हृदय आणि तेथील आत्मशक्तींचें ज्ञान प्राप्त करणाऱ्याल प्राप्त होतात.

जो पुरुष ब्रह्मज्ञानी होतो तो अकालीं मृत्यूनें मरत नाहीं. पूर्ण आयुष्यसमाप्तिनंतर स्वेच्छेनें मरतो. आयुष्याच्या अंतापर्यंत त्याचीं सर्व इंद्रियें, अवयव आणि अंगें शक्तिसंपन्न आणि कार्यक्षम रहातात. हें फल ब्रह्मज्ञानाचें आहे. कोणी अशी शंका काढील कीं ब्रह्मज्ञानाचें हें फल कसें असूं शकेल ? या शंकेस उत्तर असें कीं, ब्रह्मज्ञानानें आत्मिक शांति होते आणि त्यामुळें त्याला वर सांगितलेलें फळ प्राप्त होऊं शकतें. तसेंच जो ब्रह्मज्ञानी असतो त्याचा आचारव्यवहार शक्ति क्षीण करणारा नसल्यानें त्याची शक्ति कधीं क्षीण होत नाहीं, उलट त्याची शक्ति विकसित होते.

ज्याची शक्ति वृद्धिंगत होत असते त्याला वर सांगितलेलीं फळें प्राप्त होणें सहज शक्य आहे.

अयोध्यानगरी

आठ चक्रें आणि नऊ द्वारें यांनीं युक्त अशी ही देवांची नगरी आहे. तिचें नांव ' अयोध्या ' आहे. येथें देवभावना आणि आसुरी भावनांचा संघर्ष होत नाहीं; म्हणजे येथें दैवीवृत्तीच सदैव शांतीनें वास्तव्य करतात. म्हणून तिचें नांव ' अ-योध्या' नगरी आहे. जों पावेतों ही नगरी देवांच्या आधीन असते तों पावेतों तिच्यामध्यें शांतीचें रामराज्य होतें. इंद्रियांचीं नऊ द्वारें आहेत आणि त्यामध्यें पृष्ठवंशरज्जूंत आठ चक्रें मूलाधार चक्रासह आहेत. या नगरीच्या हृदयस्थानीं प्रकाशमय स्वर्ग आहे. तेंच प्राणायामादि साधनांनीं प्राप्त करण्याचें स्थान आहे. एरवीं तें स्थान सर्व प्राणिमात्रांपाशीं आहेच, परंतु असे फार थोडे लोक आहेत कीं जे स्वेच्छेनें त्यांत प्रवेश करूं शकतात. आत्मशक्तीचा प्रभाव जाणून या स्थानास जाणणें आणि ज्ञानासह त्यामध्यें निवास करणें हें योगसाधनांनींच साध्य आहे.

अयोध्येचा राम

या नगरींत जो पूजनीय देव आहे तो आत्माराम आहे. त्याला ब्रह्मज्ञानी लोकच जाणतात, इतरांस त्याचा पत्ता लागत नाहीं.

या यशस्वी नगरींत विजयी ब्रह्मा प्रवेश करतो. जीवात्मा जेव्हां आसुरी भावनांवर विजय प्राप्त करतो तेव्हां तो आपल्या राजधानींत विजयोत्सव करीत प्रवेश करतो. ही नगरी राजधानी अयोध्या यशानें परिपूर्ण आहे, दुःखांचें हरण करणारी आणि तेजानें प्रकाशित आहे. तिचा पराजय आसुरी भावनांनीं कधीं होऊंच शकत नाहीं, म्हणून हिचें नांवच ' अपराजित अयोध्या ' असें आहे. या आपल्या हृदयाच्या शक्तीस जागलें पाहिजे. मीं अपराजित आहे. दुष्टभावांनीं मी कधीं पराजित होऊं शकत नाहीं, मीं नेहमीं विजयीच राहीन. माझें नांवच ' विजय ' आहे; इत्यादि भाव उपासकानें स्वतःमध्यें धारण केले पाहिजेत. ' मीं हीन दीन दुर्बल आणि अधम आहें ' अशा प्रकारचे भाव मनांत कदापि धारण करूं नयेत. हे अवैदिक भाव आहेत. या मंत्रांत आत्म्याचें विजयी स्वरूप दाखविलें आहे. वैदिकधर्मी सद्गृहस्थांनीं असा भाव धारण करावा.

आपल्या आत्म्याचें हें वर्णन आहे. कोणत्या भावनांनीं आत्म्याचा पराजय होतो आणि कोणत्या भावना धारण केल्या असतां तो विजयी होतो त्याचें सूक्ष्म वर्णन या मंत्रांत दिलें आहे. आत्माच ब्रह्म आहे. तो हृदयकमलांत निवास करतो. हंस म्हणजे प्राण हें त्याचें वाहन आहे, इत्यादि वर्णन पूर्वस्थानांत येऊन गेले आहे. ही ब्रह्मनगरी आहे. हीच देवांची नगरी अमरावती, येथें सर्व कांहीं आहे. वाचकांनीं आपणांमध्यें या शक्तीचा अनुभव करावा आणि विजय संपादन करावा.

आतां चारी वेदांतील अनेक मंत्रांनीं जो उपदेश वर दिला आहे त्याचा सारांश खालीं देत आहे. तो वाचला असतां पूर्वींच्या सर्व कांहीं उपदेशाचा भाव हृदयांत प्रकाशित होऊं शकेल.

(१) आंतरिक प्राणाचा बाह्यवायूशीं नित्यसंबंध आहे.

(२) जेवढा प्राण असेल तेवढें आयुष्य असतें, म्हणून प्राणशक्ति वाढविल्यानें आयुष्य वाढतें.

(३) प्राणरक्षणांच्या नियमांचें आचरण केल्यानें केवळ प्राणाचें बळ वाढतें असें नाहीं तर प्रत्यक्ष दृष्टि इत्यादि सर्व इंद्रियें अवयव आणि अंगें यांची शक्ति वाढते आणि उत्तम आरोग्य प्राप्त होऊं शकतें.

(४) प्राणायामाबरोबरच मनांत शुभ विचार धारण करण्यानें मोठा लाभ होतो.

(५) सूर्यप्रकाशाचें सेवन आणि भोजनांत तुपाचें सेवन करण्यानें प्राणायामाची त्वरित सिद्धता होते.

(६) प्राणशक्तीचा विकास करणें हें प्रत्येकाचें कर्तव्य आहे; कारण कीं आत्म्याच्या शक्तीसह प्रेरलेला प्राण शरीराच्या प्रत्येक अंगांत जाऊन तेथील स्वास्थ्याचें रक्षण आणि बळाची वृद्धि करतो.

(७) एकाच प्राणाचे प्राण, अपान, व्यान, उदान आणि समान असे भेद आहेत आणि इतर उपभेदहि आहेत.

(८) संतोष वृत्ति आणि पवित्रतेनें प्राणाचें सामर्थ्य वाढतें.

(९) प्राणाचा वीर्याशीं संबंध आहे. वीर्यरक्षणानें प्राणशक्तीची वृद्धि होते आणि प्राणायामानें वीर्याची स्थिरता होते. अशा प्रकारचा त्यांचा परस्पर संबंध आहे.

(१०) परमेश्वराची उपासना आणि संगीताचा अभ्यास या दोहोंनीं प्राणाचें बळ वाढत जातें.

(११) प्राणशक्तीचें रक्षण आणि अभिवृद्धीसाठीं इतर इंद्रियसुखें सोडलीं पाहिजेत. म्हणजे इतर इंद्रियसुखासाठीं प्राणशक्तीची हानी करतां कामा नये.

(१२) सर्व शक्तींत प्राणशक्ति सुलभ आणि प्रमुख शक्ति आहे.

(१३) सत्कर्मानें प्राणाचें पोषण केलें पाहिजे.

(१४) वाचा, मन आणि कर्मांची शुद्धता आणि पवित्रता ठेवली पाहिजे. त्यानें बळ वाढतें.

(१५) झोंपतांना आपल्या सर्व इंद्रियशक्ति आत्म्यामध्यें कशा लीन होतात आणि उठण्याचे वेळीं पुनः कशाप्रकारें व्यक्त स्वरूपांत कार्य करूं लागतात याचा विचार करावा आणि त्यामध्यें प्राणाच्या कार्याचा अनुभव घ्यावा. अशा अभ्यासानें आत्म्याची विलक्षण शक्ति जाणतां येते.

(१६) सर्व रोगबीजें आणि शारीरिक दोष यांना प्राणच दूर करतो. जोंपावेतों प्राण आहेत तोंपावेतों शरीरांत अमृत आहे.

(१७) भोजनाशीं प्राणशक्ति, आयुष्य, आरोग्य इत्यादींचा संबंध आहे; म्हणून आयुष्य, आरोग्य इत्यादींची वृद्धि करील असें सात्त्विक जेवण जेवलें पाहिजे.

(१८) हजारों सूक्ष्मरूपांनीं शरीरांत प्राण कार्य करीत असतो.

(१९) प्राणसंवर्धनाच्या नियमांविरुद्ध व्यवहार करण्यानें सर्व शक्ति क्षीण होऊन अकालीं मृत्यु येतो; म्हणून अशा प्रकारच्या नियमाविरुद्ध आचरण करण्याच्या प्रवृत्तीला प्रतिबंध केला पाहिजे.

(२०) अग्नि, वायु, सूर्य इत्यादि बाह्य देवता आपल्या शरीरांत वाचा, प्राण, चक्षु इत्यादि रूपांनीं रहातात. अशा प्रकारें आपलें शरीर देवतांचें मंदिर आहे; आणि मी त्या सर्व देवतांचा अधिष्ठाता आहे, अशी भावना मनांत स्थिर केली पाहिजे. आणि आपण स्वतःलाच अशा रूपांत समजलें पाहिजे.

(२१) आपण स्वतःला अपराजित, अजेय, विजयी आणि शक्तीचें केंद्र समजलें पाहिजे.

(२२) प्राण रुद्र आहे. रुद्रवाचक सर्व शब्द प्राणवाचक आहेत.

(२३) प्राणाच्या आधारानें सर्व विश्व चालतें. प्राण्यांमध्यें ही मोठी विलक्षण शक्ति आहे.

(२४) मीं पुरुषार्थानें सर्व शक्तींचा अवश्य विकास करीन असा दृढ निश्चय करणें योग्य आहे.

(२५) आपण स्वतःला कधींहि हीन, दीन, दुर्बल मानूं नये, परंतु नेहमीं आपल्या प्रभावाचा गौरवच पहावा.

(२६) मला त्रास, कष्ट, पीडा देईल अशी कोणतीहि शक्ति जगांत नाहीं. माझ्यांत सर्व कष्ट दूर करण्याचें सामर्थ्य आहे, असा भाव मनांत ठेवला पाहिजे.

(२७) सर्व शक्तिमान परमेश्वर माझा मित्र आहे या गोष्टीवर पूर्ण विश्वास ठेवावा. तसेंच त्याला आपला पिता, माता, बंधु इत्यादि मानावें. त्याच्यांत आणि माझ्यांत स्थान, काल वगैरेंचा भेद नाहीं.

(२८) योग्यवेळीं योग्य कार्य करावें. काळाची अनुकूलता प्राप्त झाली असतां तिला दूर लोटूं नये. आज होण्यासारखें काम उद्यांवर टाकूं नये.

(२९) स्फूर्ति आणि जागृति धारण करण्यानें उन्नति होते.

(३०) दीर्घायुष्य हेंच मोठें धन आहे. तें आणखीहि वाढविलें पाहिजे. निर्दोष होण्यानें त्या धनाची वृद्धि होते.

(३१) उत्साह, सावधता, स्फूर्ति, जागृति, स्वसंरक्षणाची भावना मनांत ठेवून योजनापूर्वक उन्नतीचें साधन करतां येतें.

(३२) नेहमीं उन्नतीसाठीं प्रयत्न करीत असलें पाहिजे. अवनति होण्याचा संभव असेल असें कोणतेंहि कार्य करतां कामा नये.

(३३) या अमृतमय शरीरांत येऊन व्यक्तीची आणि सर्व जनतेची उन्नति करण्यासाठीं प्रयत्न केले पाहिजेत. हाच जीवनाचा उद्देश आहे.

(३४) संपूर्ण अनिष्टांशीं युद्ध करून आपला विजय संपादन केला पाहिजे.

(३५) हृदयाची भक्ति आणि मस्तकाचा तर्क या दोन्ही शक्ति एकाच सत्कार्यासाठीं योजिल्या पाहिजेत; तसेंच त्यांचा समविकास साधला पाहिजे.

(३६) योग्याचें शिर हें खरोखर देवांचें वसतिस्थान आहे.

(३७) ब्रह्मनगरी आपल्या हृदयांतच आहे. तोच स्वर्ग व तीच अमरावती होय. हीच देवांची अयोध्या नगरी. ब्रह्मज्ञानी हिला उत्तम प्रकारें जाणतो.

(३८) जो आत्मशक्तीचा विकास करतो तोच स्वकीय गौरवानें या आपल्या राजधानींत प्रवेश करतो.

(३९) प्राणास स्वाधीन करून घेऊन मस्तकांत वर पाठविला पाहिजे. जेथें विचारांची गति नाहीं तेथें पोहोंचलें पाहिजे. तेंच आत्म्याचें स्थान आहे.

(४०) निश्चयानें पुरुषार्थाच्या प्रयत्नांनीं उन्नतिपथानें चालणारा योगी सर्व प्रकारची उन्नति साधूं शकतो.

अशा प्रकारचा वेदमंत्राचा आशय आहे. वाचकांनीं याचा वारंवार विचार करावा आणि योग्य तो बोध घ्यावा. तसेंच प्राप्त बोधानुसार आचरण करून स्वतःच्या आणि जनतेच्या अभ्युदय आणि निःश्रेयसप्राप्तीच्या साधनेंत नेहमीं तत्पर असावें.

या लेखांत प्राणविषयक उपदेश ज्यांत स्पष्टपणें आहे असे

थोडेसे वेदमंत्र दिले आहेत. परंतु या व्यतिरिक्त अन्य देवता-मंत्रांतून गुप्त सांकेतिक रीतीनें जें प्राणविद्येचें वर्णन आहे, त्याचा शोध होणें जरूरीचें आहे. वाचकांनीं स्वतः प्राणविद्येचा अभ्यास करून वर सांगितलेल्या शोधाच्या पवित्र कार्यास आपणा स्वतःला समर्पित करावें.

स्वतः अनुभव घेतल्यावांचून वर सांगितल्याप्रमाणें शोध होऊं शकणार नाहीं, म्हणून प्रथम प्राणायामाचें साधन स्वतः करावें. जे कोणी प्राणायामाची साधना स्वतः करतील, आणि उच्च भूमिकेवरून तेथील प्रत्यक्ष अनुभव घेतील, त्यांनांच वैदिक संकेतांचें उत्तम ज्ञान होण्याचा संभव आहे; म्हणून वाचकांस विनंति कीं त्यांनीं प्रथम अनुष्ठानानें अनुभव घ्यावा आणि नंतर वैदिक प्राणविद्येविषयीं शोध करून मागून येणाऱ्या अनुयायी साधकांना मार्ग सोपा करून द्यावा. प्रत्येकाच्या अल्प प्रयत्नांनीं महान् कार्य होतें. वाचक उत्साहानें अपूर्व प्रयत्न करतील अशी आशा आहे.

उपनिषदांत प्राणविद्या

वेदमंत्रांत जी अध्यात्मविद्या आहे तीच उपनिषदांत दाखविली आहे. अध्यात्मविद्येच्या अनेक अंगांपैकीं प्राणविद्या नांवाचें मुख्य अंग आहे. तें जसें वेदमंत्रांत आहे तद्वत् उपनिषद्मंत्रांतहि आहे. यापूर्वी वेदमंत्रांतील प्राणविद्या सारांशरूपानें सांगितली आहे. आतां उपनिषदांतील प्राणविद्या पहाणें आहे.

प्राणाची श्रेष्ठता

सर्व शक्तींमध्यें प्राण ही श्रेष्ठ शक्ति आहे. याविषयीं खालील वचन आहे—

प्राणो ब्रह्मेति व्यजानात्। प्राणाद्ध्येव खलु इमानि भूतानि जायंते। प्राणेन जातानि जीवन्ति। प्राणं प्रयंत्यभि सं विशंतीति ॥
(तै. उ. ३।३)

' प्राणच ब्रह्म आहे, कारण कीं प्राणापासून हीं सर्व भूतें उत्पन्न झालीं आहेत. प्राणानें जीवित रहात आहेत आणि अंतीं प्राणांत जाऊन मिळतात. '

असें प्राणशक्तीचें महत्त्व आहे. प्राण सर्वांत श्रेष्ठ शक्ति आहे. सर्व अन्यशक्ति प्राणावर अवलंबून रहातात. जोपर्यंत प्राण आहेत तोपर्यंत अन्य शक्ति आहेत. प्राण जाऊं लागला म्हणजे इतर शक्ति प्रथम नाहींशा होतात, आणि नंतर प्राण निघून जातो. फक्त प्राण्यांनाच प्राणाचा आधार आहे असें नव्हे तर औषधि, वनस्पति आणि इतर स्थिर-चर पदार्थांना प्राणशक्तीचाच आधार आहे. प्राणशक्ति सर्वत्र व्यापक आहे आणि सर्वांमध्यें राहून सर्वांचें धारण पोषण करते. प्रजापति परमात्म्यानें सर्वप्रथम जे दोन पदार्थ उत्पन्न केले, त्यांत एक प्राण आणि दुसरा रयि होय. याविषयीं पहा—

स मिथुनमुत्पादयते। रयिं च प्राणं च ॥ ४ ॥ आदित्यो ह वै प्राणो रयिरेव चंद्रमा रयिर्वा एतत्सर्वं यन्मूर्तं चामूर्तं च तस्मान्मूर्तिरेव रयिः ॥ ५ ॥
(प्रश्न. उ. १)

' परमेश्वरानें सर्वप्रथम स्त्रीपुरुषाचें एक जोडपें निर्माण केलें. त्यांत एक प्राण आणि दुसरा रयि होय. जगांत आदित्य हा प्राण आणि चंद्रमा तसेंच हें मूर्तिमान् जगत् ज्यामध्यें दृश्य आणि अदृश्य पदार्थ आहेत तें रयि आहे. '

म्हणजे प्राणशक्ति एक आणि दुसरी शक्ति रयि सर्वप्रथम उत्पन्न झाली. हा भाव खालील कोष्टकावरून ध्यानीं येईल. पहा—

प्राण	रयि
आदित्य	चंद्रमा
पुरुष	स्त्री, प्रकृति
Positive	Negative

जगताचे हे मातापिता आहेत. यांच्यापासून सृष्टि उत्पन्न झाली. संपूर्ण जगांत यांचें कार्य चालूं आहे. सूर्यमालेंत सूर्य प्राण आहे, इतर चंद्रादि सर्व रयि आहेत. शरीरांत मुख्य प्राण आहे आणि अन्य स्थूल शरीर रयि आहे. देहांत उजवी बाजू प्राण आहे आणि डावी बाजू रयि आहे. अशाप्रकारें येथून तेथून सर्वांत रयि आणि प्राणशक्ति व्यापक आहे. असें एकहि स्थान नाहीं जेथें या दोन्ही शक्ति नाहींत. सर्वत्र राहून सर्व स्थिर-चरांत त्यांचें कार्य चालू आहे. हें पाहिलें असतां प्राणाची सर्वव्यापकता ध्यानीं येते. अशाप्रकारें हा प्राण सर्व देवांचा देव आहे, म्हणून म्हटलें आहे कीं—

कतम एको देव इति प्राण इति। (बृ. उ. ३।९।९)

' एक देव कोणता आहे ? प्राण आहे. ' म्हणजे सर्व देवांत मुख्य एक देव कोणता ? उत्तर हें कीं प्राण हाच सर्व देवांत मुख्य आणि श्रेष्ठ देव आहे. आणखी पहा—

प्राणो वाव ज्येष्ठश्च श्रेष्ठश्च ॥
(छां. उ. ५।१।१ बृ. ६।१।१)

' प्राणच सर्वांत मुख्य आणि श्रेष्ठ आहे. ' इतर सर्व देव याच्या आधारानें रहातात. तसेंच—

(१) प्राणो वै बलं तत्प्राणे प्रतिष्ठितम् ।
(मु. ५।१४।४)
(२) प्राणो वा अमृतम् । (बृ. उ. १।६।३)
(३) प्राणो वै सत्यम् । (बृ. ३।१।२०)
(४) प्राणो वै यशो बलम् । (बृ. १।२।६)

‘ (१) प्राण हेंच बल आहे, तें बल प्राणांत रहातें. (२) प्राण हेंच अमृत आहे. (३) प्राणच सत्य आहे. (४) प्राण हेंच यश आणि बल आहे. ’ अशाप्रकारें प्राणाचें महत्त्व आहे. प्राणाची एवढी श्रेष्ठता आहे कीं त्याचें वर्णन शब्दांनीं होऊं शकत नाहीं.

प्राण कोठून येतो ?

परमात्म्यानें प्राणाची उत्पत्ति केली आहे त्याचें वर्णन पूर्वी येऊन गेलें आहे. परंतु या प्राणशक्तीची प्राप्ति प्राण्यांना कशी होते याविषयीं खालीं दिलेले मंत्र पहाण्यायोग्य आहेत—

आदित्य उदयन् यत्प्राचीं दिशं प्रविशति तेन प्राच्यान् प्राणान् रश्मिषु संनिधत्ते ॥ यद्दक्षिणां यत्प्रतीचीं यदुदीचीं यदधो यदूर्ध्वं यदन्तरा दिशो यत्सर्वं प्रकाशयति तेन सर्वान् प्राणान् रश्मिषु संनिधत्ते ॥ ६ ॥ स एष वैश्वानरो विश्वरूपः प्राणोऽग्निरुदयते ॥ तदेतदृचाभ्युक्तम् ॥ ७ ॥ विश्वरूपं हरिणं जातवेदसं परायणं ज्योतिरेकं तपंतम् ॥ सहस्ररश्मिः शतधा वर्तमानः प्राणः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः ॥ ८ ॥ (प्रश्न. उ. १।६।८)

‘ सूर्याचा जेव्हां उदय होतो तेव्हां सर्व दिशांमध्यें सूर्यकिरणद्वारा प्राण पोहोंचतात. हा सूर्यच प्राणरूपी वैश्वानर अग्नि आहे. हा सूर्य (**विश्व-रूपं**) सर्व रूपांचा प्रकाशक, (**हरिणं**) अंधकाराचें हरण करणारा, (**जात-वेदसं**) धनांचा उत्पादक, एक श्रेष्ठ तेजानें युक्त शेंकडो प्रकारच्या हजारों किरणांनीं प्रकाशणारा हा प्रजांचा प्राण उदय पावत आहे. ’

सूर्याचा प्राणाशीं काय संबंध आहे हें वरील सूर्यवर्णनावरून कळतें. सूर्यकिरणांवांचून प्राणाची प्राप्ति होऊं शकत नाहीं. या सूर्यमालिकेचा मूळ प्राण सूर्यच आहे. म्हणून तर वेदमंत्रांत आयु, आरोग्य, बल इत्यादींशीं सूर्याचा संबंध वर्णन केला आहे. आपल्या आरोग्याशीं सूर्यप्रकाशाचा केवढा संबंध आहे हें यावरून समजतें. जे लोक नेहमीं अंधारांत रहातात, सूर्यप्रकाशांत हिंडत-फिरत नाहींत, ते सूर्यप्रकाशापासून आरोग्य संपादन करीत नाहींत आणि आरोग्यासाठीं निष्कारण वैद्य-हकीम-डॉक्टरांचीं बिलें भरीत रहातात. विषरूप औषधि [illegible] असतात. त्यांच्या मूर्खपणाला मर्यादा कुठली ! परमात्म्यानें परमकृपाळूपणें सूर्य आणि वायु उत्पन्न केले आहेत, आणि त्यांच्या योगें पूर्ण आरोग्य संपादन होऊं शकतें. योग्यरीतीनें प्राणायामानें त्यांचें सेवन केलें असतां आरोग्य नैसर्गिकपणें प्राप्त होतें. आरोग्य इतकें स्वस्त आणि सहज साध्य असतां मनुष्यें अशा अवस्थेप्रत पोहोंचतात कीं अकारण धनाचा व्यय करून सुद्धां त्यांना आरोग्य प्राप्त होत नाहीं. वाचक हो ! पहा वेदाज्ञेपासून जनता किती दूर गेली आहे ! असो. विश्वव्यापक प्राण प्राप्त होण्याचा हा मार्ग आहे. तो प्राण सूर्यांत केंद्रित झाला आहे. तेथून सूर्य किरणद्वारा वायूंत येतो, आणि वायूसह आमच्या रक्तांत जाऊन आमचें जीवन वाढवितो. जे प्राणायामसाधन करूं इच्छितात त्यांस या गोष्टीचें उत्तम ज्ञान असलें पाहिजे. या प्राणाचें आणखी वर्णन पहा—

देवांची घमेंड

‘ एकेवेळीं असें झालें कीं बाह्य सृष्टींत, आप, तेज, वायु, पृथ्वी हे देव तसेंच शरीरांतील, वाचा, मन, बुद्धि, चक्षु आणि श्रोत्र हे सर्व देव असें समजूं लागले कीं आम्हींच या सर्व विश्वास धारण करतों, आणि आम्हांपेक्षां कोणतीहि शक्ति श्रेष्ठ नाहीं. या देवांचा हा वृथा गर्व पाहून प्राण म्हणूं लागला, ‘ हे देव हो ! अशी घमेंड करूं नका; कारण मींच स्वतःला पांच विभागांत विभक्त करून हें शरीर धारण करीत असतों. ’ पण त्याच्या या म्हणण्याकडे देवांनीं लक्ष दिलें नाहीं. तेव्हां त्यावेळीं मुख्य प्राण तेथून जाऊं लागला. तेव्हां सर्व देव थरथर कांपूं लागले. मग जेव्हां पुनः प्राण परत आला तेव्हां सर्व देव प्रसन्न झाले. तेव्हां देवांना कळून चुकलें कीं प्राणाच्या शक्तीनें आपण सर्व कार्यें करूं शकतों, आमच्या स्वतःच्या शक्तीनें हें शरीर चालविण्याचें कार्य आम्हीं करणें अशक्य आहे. ’ या प्रकारें जेव्हां देवांना प्राणाचा महिमा माहित झाला तेव्हां ते प्राणाची स्तुति करूं लागले. ती स्तुति खालीं दिलेल्या मंत्रांत आहे—

प्राणस्तुति

एषोऽग्निस्तपत्येष सूर्य एष पर्जन्यो मघवानेष वायुरेष पृथिवी रयिर्देवः सदसच्चामृतं च यत् ॥ ५ ॥

अरा इव रथनाभौ प्राणे सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥ ऋचो यजूंषि सामानि यज्ञः क्षत्रं ब्रह्म च ॥ ६ ॥ प्रजापतिश्चरसि गर्भे त्वमेव प्रति जायसे ॥ तुभ्यं प्राणः प्रजास्त्विमा बलिं हरन्ति यः प्राणैः प्रतितिष्ठसि ॥ ७ ॥ देवानामसि वह्नितमः पितॄणां प्रथमा स्वधा ॥ ऋषीणां चरितं सत्यमथर्वांगिरसामसि ॥८॥ इंद्रस्त्वं प्राण तेजसा रुद्रोऽसि परिरक्षिता ॥ त्वमन्तरिक्षे चरसि सूर्यस्त्वं ज्योतिषां पतिः ॥ ९ ॥ यदा त्वमभि वर्षस्यथेमाः प्राण ते प्रजाः ॥ आनंदरूपास्तिष्ठंति कामायान्नं भविष्यतीति ॥ १० ॥ व्रात्यस्त्वं प्राणैक ऋषिरत्ता विश्वस्य सत्पतिः ॥ वयमाद्यस्य दातारः पिता त्वं मातरिश्व नः ॥ ११ ॥ या ते तनूर्वाचि प्रतिष्ठिता या श्रोत्रे या च चक्षुषि ॥ या च मनसि संतता शिवां तां कुरु मोत्क्रमीः ॥ १२ ॥ प्राणस्येदं वशे सर्वं त्रिदिवे यत्प्रतिष्ठितम् ॥ मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीश्च प्रज्ञां च विधेहि न इति ॥ १३ ॥
(प्रश्न. उ. २)

'हा प्राण अग्नि, वायु, सूर्य, पर्जन्य, इंद्र, पृथ्वी, रयि इत्यादि सर्व आहे. ज्याप्रमाणें आऱ्या आसांशीं जोडलेल्या असतात तद्वत् प्राणांशीं सर्व जोडलेले आहेत. ऋचा, यजु, साम, यज्ञ, क्षत्र आणि ज्ञान हें सर्व प्राणाच्या आधारानें आहे. हे प्राणा! तूं प्रजापति आहेस आणि गर्भांत तूंच जातोस. सर्व प्रजा तुझ्यासाठीं बळी अर्पण करतात. तूं देवांचा श्रेष्ठ संचालक आणि पितरांची स्वकीय धारणशक्ति आहेस. अथर्वा आंगिरस ऋषींचें सत्य तपाचरण हा तुझाच प्रभाव आहे. तूं इंद्र, रुद्र, सूर्य आहेस, तूं तेजानें तेजस्वी होत आहेस, जेव्हां तूं वृष्टि करतोस तेव्हां सर्व प्रजा आनंदित होतात. कारण या वृष्टीनें त्यांना पुष्कळ अन्न प्राप्त होतें. तूंच व्रात्य, एक ऋषि आणि सर्व विश्वाचा स्वामी आहेस. आम्ही दान आहोंत आणि तूं आम्हां सर्वांचा पिता आहेस. जें तुझें शरीर वाचा, मन, चक्षु आणि श्रोत्र यांत आहे तें कल्याणरूप कर आणि आम्हांपासून दूर होऊं नकोस. त्रिलोकांत जें कांहीं आहे तें प्राणाच्या वशामध्यें आहे. मातेप्रमाणें आमचें संरक्षण कर आणि शोभा तशीच प्रज्ञा आम्हांस दे.'

हें देवांनीं केलेलें प्राणाचें स्तवनपर सूक्त पाहिलें असतां प्राणाचें महत्त्व ध्यानीं येतें. हें सूक्त अनेक दृष्टींनीं विचार करण्यासारखें आहे. या स्तुतींत पहिली गोष्ट ही सांगितली कीं चक्षु, श्रोत्र वगैरे इंद्रियें शरीरांतील आणि सूर्य, चंद्र, वायु वगैरे जगांतील देव आहेत आणि हे सर्व प्राणाधीन आहेत. प्राणशक्ति त्यांच्यांत जाऊन त्यांच्याकडून कार्य करविते. ज्याप्रमाणें ही शक्ति डोळ्यांत जाऊन डोळ्यास पहाण्यास समर्थ करून त्यांच्याकडून पहाण्याचें कार्य करविते, त्याप्रमाणें सूर्यांत जाऊन ही विश्वव्यापक प्राणशक्ति रहाते आणि प्रकाश पसरविते. म्हणून डोळ्याची पहाण्याची शक्ति वा सूर्याची प्रकाशशक्ति ही त्यांची स्वतःची नसून प्राणाची आहे. त्याचप्रमाणें अन्य इंद्रियें आणि देवतांविषयीं समजणें योग्य होय. देव शब्द ज्याप्रमाणें शरीरांत इंद्रियवाचक आहे तद्वत् तो विश्वांत अग्नि, वायु इत्यादि देवतावाचक सुद्धां आहे. वाचकांनीं अशी दृष्टि धारण करून अग्नि आदि देवतांच्या सूक्तांचा विचार करावा.

वरील सूक्तांत दुसरी गोष्ट अशी सांगितली आहे कीं अग्नि, सूर्य, इंद्र, वायु, पृथिवी, रुद्र वगैरे शब्द प्राणवाचक असल्यानें या देवतांच्या सूक्तांतहि प्राणविद्या प्रकाशित झाली आहे, म्हणून जे अग्नि आदि सूक्तांचा विचार करीत असतील त्यांनीं त्या सूक्तांतील विद्यमान प्राणविद्येचाहि विचार करावा. म्हणजे अग्नि सूर्य इत्यादि देवतांच्या नांवाचा 'प्राण' अर्थ समजून त्या सूक्तांचा अर्थ करावा. जीं सूक्तें सामान्य अर्थांचीं असतील त्यांचे अर्थ याप्रमाणें होऊं शकतील. पहा—

प्राणरूप अग्नि

अग्निना रयिमश्नवत् पोषमेव दिवे दिवे ।
यशसं वीरवत्तमम् ॥ (ऋ. १।१।३)

'(**अग्निना**) प्राणानें (**रयिं**) शोभा आणि (**पोषं**) पुष्टि (**दिवे दिवे**) दररोज (**अश्नवत्**) प्राप्त होते, आणि वीर्ययुक्त यशसुद्धां मिळतें.'

जर प्राण निघून जातील तर शरीराची शोभा नष्ट होईल आणि पुष्टि होणार नाहीं ही गोष्ट तर स्पष्ट आहे, मग यश मिळणें तर दूरच राहिलें. यावर पुष्कळ विचार करण्यासारखा आहे. स्थलाभावीं येथें फक्त दिग्दर्शन केलें आहे. वेदाच्या गूढ रहस्यांचें ज्ञान याप्रकारें होतें. म्हणून वाचकांनीं प्रतिदिन वेदाचा स्वाध्याय करीत असावा. स्वाध्याय करीत असतां कधींतरी वैदिक दृष्टि प्राप्त होईल; आणि त्यानंतर कांहींच कठिणता रहाणार नाहीं.

वरील सूक्तांत तिसरी गोष्ट अशी सांगितली आहे कीं अग्नि वगैरेंच्या गूढ अर्थाच्या द्वारें प्राणविद्येचें महत्त्व त्यांत वर्णन केलें आहे. त्याचें थोडें स्पष्टीकरण पहा—

(१) देवानां वह्नितमः असि— प्राण 'इंद्रियांचा'

चालविणारा आहे. सूर्यादिकांस चालवितो. प्राणायामद्वारा 'विद्वान्' उन्नति प्राप्त करतात.

(२) पितॄणां प्रथमा स्वधा असि- संपूर्ण पालन-शक्तींमध्यें सर्वश्रेष्ठ आणि (**प्रथमा**) पहिल्या श्रेणीची पालक-शक्ति प्राण, आणि तीच (**स्व-धा**) आत्मतत्त्वाची धारणा करते.

(३) ऋषीणां सत्यं चरितं असि- सप्तऋषींचें सत्य आचरण, अथवा भ्रमण प्राणच करतात. दोन डोळे, दोन कान, दोन नाकपुड्या आणि एक मुख हे सप्तऋषि आहेत, असें उपनिषदांत म्हटलें आहे.

(४) अथर्वांगिरसां चरितं असि- (**अ-थर्वा, अंगिरसां**) स्थिर अंगांच्या रसाचें (**चरितं**) चलन अथवा भ्रमण प्राणच करतो. या प्राणामुळें पोषक रस सर्व अंगांत भ्रमण करतात आणि सर्वत्र पोंचून सर्वत्र पुष्टि करतात.

अशा प्रकारचा भाव वरील मंत्रांतील वाक्यांत गुप्त रीतीनें आहे. प्रत्येक शब्दाचा आशय पहाण्यानें तो समजूं शकतो. साधारण सूचना देण्यासाठीं येथें उपयुक्त होणारे शब्दार्थ खालीं देत आहे. (१) **अग्निः** = गति देणारा, उष्णता आणि तेज उत्पन्न करणारा, (२) **सूर्यः** = प्रेरणा करणारा, प्रकाश देणारा, (३) **पर्जन्यः** (**पर्-जन्य**) = पूर्णता करणारा, (४) **मघवान्** = महत्त्वयुक्त, (५) **वायुः** = हलविणारा आणि अनिष्टांस दूर करणारा, (६) **पृथिवी** = विस्तृत, आधार देणारी, (७) **रयिः** = तेज, संपत्ति, शरीरसंपत्ति वगैरे, (८) **देवः** = क्रीडा, विजिगीषा, व्यवहार, तेज, आनंद, हर्ष, निद्रा, उत्साह, स्फूर्ति वगैरे देणारा, दिव्य. (९) **अ-मृतः** = अमरत्वानें युक्त, (१०) **प्रजा-पतिः** = चक्षु वगैरे सर्व प्रजांचा पालक, प्रजा उत्पन्न करणारा. (११) **वह्नितमः** = अत्यंत प्रेरक (१२) **इंद्रः** = ऐश्वर्यवान्, भेदन करणारा, (१३) **रुद्रः** = (**रुत्-रः**) शब्दांचा प्रेरक, (**रुद्-रः**) दुःखांस दूर करून आरोग्य देणारा. (१४) **व्रात्यः** = (**व्रत**) नियमानुसार आचरण करणारा. अशाप्रकारचे शब्दांचे अर्थ समजल्यानें, सदर शब्दांनीं प्राणाच्या कोणत्या शक्तीचें कसें उत्तम वर्णन केलें आहे तें समजेल. वैदिक शब्दांचे गूढ आशय समजल्यानेंच वेदांची गंभीरता व्यक्त होते. वाचकांनीं वरील सूक्ताचा वर सांगितल्याप्रमाणें विचार करावा.

अशी प्राणाची मुख्यता आणि श्रेष्ठता आहे. हा प्राण सूर्य-किरणद्वारा प्राण्यांपर्यंत पोहोंचतो. सूर्यकिरणांनीं वायूंत येतो आणि वायु श्वासाबरोबर शरीरांत जातो. प्राणायामाचे वेळीं याप्रमाणें प्राणाचें महत्त्व ध्यानांत ठेवलें पाहिजे.

प्राणाचा प्रेरक

केन उपनिषदांत प्राणाच्या प्रेरकाचा विचार केला आहे. प्राणाच्या आधीन संपूर्ण जगत् आहे. तथापि प्राणाला प्रेरणा देणारा कोण आहे ? ज्या प्रकारें मुख्य प्रधानाच्या आधीन सर्व राज्य असतें त्याप्रमाणें प्राणाच्या आधीन सर्व इंद्रियांचें राज्य आहे. परंतु राजाच्या प्रेरणेनें प्रधान राज्य चालवतो, त्याप्रमाणें येथें प्राणाचा प्रेरक कोण आहे ? असें प्रश्नाचें तात्पर्य आहे.

केन प्राणः प्रथमः प्रैति युक्तः ॥ (केन उ. १।१)

' कोणाकडून नियुक्त होऊन प्राण चालतो ' म्हणजे प्राणाची प्रेरकशक्ति कोणती आहे ? याचें उत्तर उपनिषदानें असें दिलें आहे-

स उ प्राणस्य प्राणः ॥ (केन उ. १।२)

' तो आत्माच प्राणाचा प्राण आहे. ' म्हणजे प्राणाचा प्रेरक आत्मा आहे. त्याचें आणखीं वर्णन पहा---

यत् प्राणेन न प्राणिति येन प्राणः प्राणीयते ।
तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते ॥
(केन उ. [illegible])

' ज्याचें जीवन प्राणामुळें नाहीं तर ज्याच्यामुळें प्राणाचें जीवन आहे तो (ब्रह्म) आत्मा आहे असें तूं समज. ज्याची उपासना केली जाते तो हा नव्हे. '

म्हणजे आत्म्याच्या शक्तीनें प्राण आपलें सर्व कार्य करीत आहे. अशाप्रकारें प्राणाची प्रेरकशक्ति आत्मा आहे. याविषयीं ईशोपनिषदाचा मंत्र पहाण्यासारखा आहे —

योऽसावसौ पुरुषः सोऽहमस्मि । (ईश. १६)
योऽसावादित्ये पुरुषः सोऽसावहम् (वा. य. [illegible])

' जो हा (**असौ**) असु म्हणजे प्राणामध्यें राहणारा पुरुष आहे तो मींच आहे.' मीं आत्मा आहे, माझ्या सर्व बाजूंस प्राण विद्यमान आहे आणि मीं त्याचा प्रेरक आहे. माझ्या प्रेरणेनें प्राण चालतो आणि सर्व इंद्रियांच्या शक्तीला उत्तेजित करतो. असा विश्वास ठेऊन आपल्या प्रभावाचा गौरव पाहिला पाहिजे. या विषयीं ऐतरेय उपनिषदाचें वचन पहा —

नासिके निरभिद्येतां नासिकाभ्यां प्राणः प्राणाद्वायुः ।
(ऐ. उ. [illegible])

वायुः प्राणो भूत्वा नासिके प्राविशत् । (ऐ. उ. [illegible])

' नाकरूपी इंद्रिय खुलें, नासिकेपासून प्राण आणि प्राण-

पासून वायु झाला.' म्हणजे प्राणापासून वायु झाला. आत्म्याची प्रबळ इच्छाशक्ति होती कीं मी सुगंधाचा आस्वाद घ्यावा. या इच्छाशक्तीमुळें नासिकेचें स्थानीं दोन छिद्रें झालीं. त्याच आपल्या नाकपुड्या. याप्रमाणें नाक झाल्यानें प्राण झाला आणि प्राणापासून वायु झाला. आत्म्याची इच्छाशक्ति केवढी प्रबळ आहे त्याची येथें स्पष्ट कल्पना येते. याप्रमाणें शरीरांत छिद्रें निर्माण करणारी जी शक्ति शरीरांत रहाते तोच आत्मा होय. या आत्म्यास इंद्र (**इदं-द्र**) म्हणतात. कारण त्याला शरीरास छेद पाडण्याची शक्ति आहे. याच्या प्रबळ इच्छाशक्तीनें विलक्षण घटना येथें घडतात. याचा अनुभव आपल्या शरीरांत पहातां येतो. जो असा समर्थ जीवात्मा आहे तोच प्राणाचा प्रेरक आहे. त्याचा सेवक प्राण आहे. हा प्राण वायूचा पुत्र आहे, कारण वरील मंत्रांत सांगितलें आहे–' वायु प्राण होऊन नासिकेंत प्रविष्ट झाला.' म्हणजे प्राण हा वायूचा पुत्र आहे. हाच ' **मारुती** ' आहे. मारुतीचा अर्थ मारुताचा म्हणजे वायूचा पुत्र. विश्वाला व्यापणारा पवन वायु आहे. त्याचा एक अंश शरीरांत अवतार धारण करतो म्हणून त्यास ' **पवनात्मज** ' म्हणतात. हाच हनुमान्–मारुती रामसखा आहे. अवताराची मूळ कल्पना येथें व्यक्त होऊं शकते. विश्वव्यापक शक्ति अवताररूपानें कर्मभूमींत म्हणजे या देहांत येऊन कार्य करतात. वायूच्या पुत्राची जी कल्पना पौराणिक साहित्यांत आहे ती हीच होय. याला चिरंजीव म्हटलें आहे, त्याचें कारण प्रस्तुत लेखांत पूर्वस्थळीं स्पष्ट केलें आहे. प्राणाच्या अमरत्वासह याचें चिरंजीवित्व सिद्ध होतें. असें हें हनुमानजीचें रूपक आहे. याचें संपूर्ण वर्णन कोण्या अन्यस्थळीं करण्यांत येईल. येथें संक्षेपतः सुचविलें आहे. अर्थात् हनुमानजीची उपासनाही मूलतः प्राणोपासनाच आहे. हा ' दशरथाच्या रामाचा ' सहायक आहे. दहा इंद्रियांच्या रथांत जो आनंदरूप आत्मा आहे, त्याचा हा प्राण नित्य सहायक आहे. तसेंच ' दशमुखाची लंका ' जो जाळणारा आहे, दहा इंद्रियांच्या ज्या भोगप्रवृत्ति त्यांचें प्राणायामाच्या अभ्यासानें दहन होतें, वगैरे विचारांनीं पूर्वीची कल्पना अधिक स्पष्ट होईल. वाचकांनीं त्याचा विचार करावा. पूर्वोक्त उपनिषदांत ' प्राणाचा प्रेरक आत्मा ' सांगितला आहे आणि या इतिहासांत, ' वायुपुत्राचा प्रेरक दाशरथीराम ' म्हटलें आहे. दोन्हीचें तात्पर्य एकच आहे. सुज्ञ वाचक विचारांच्या सहाय्यानें मूळ भाव जाणूं शकतात.

पूर्वीच्या उपनिषदांतील वचनांत ' **असौ अहं** ' शब्द आला आहे. ' प्राणाच्या आंत रहाणारा मीं आत्मा आहे ' हा भाव बृहदारण्यकोपनिषदाच्या खालीं दिलेल्या वचनांत आहे—

यः प्राणे तिष्ठन्प्राणादंतरो यं प्राणो न वेद यस्य प्राणः शरीरं॥ यः प्राणमंतरा यमयति, एष त आत्मा अंतर्याम्यमृतः ॥ (बृ. उ. ३।७।१६)

' जो प्राणांत रहातो, प्राणाच्या आंत राहूनसुद्धां (**प्राणः न वेद**) प्राण जाणत नाहीं, ज्याचें शरीर प्राण आहे, जो आंतून (**प्राणं यमयति**) प्राणाचें नियमन करतो, (**एषः**) हा तुझा अंतर्यामी अमर आत्मा आहे. '

प्राणांत राहून प्राणाचें नियमन करणारा आत्मा आहे. या म्हणण्यानें आत्म्याचा प्राणाशीं नित्य संबंध आहे ही गोष्ट स्पष्ट होते. मीं आत्मा आहे, प्राण माझा अनुचर आहे आणि प्राणाच्या आधीन सर्व इंद्रियें, हें संपूर्ण शरीर आहे; हें माझें वैभव आणि साम्राज्य आहे. याचा मीं खराखुरा सम्राट् होईन, आणि विजयी तसेंच यशस्वी होईन, ही वैदिकधर्माची आदर्श कल्पना आहे. या प्राणाचें वर्णन अन्यप्रकारें खालील वचनांत केलें आहे–

प्राणो वै रं प्राणे हीमानि सर्वाणि भूतानि रमंते ॥
(बृ. ५।१२।१)

प्राणो वा उक्थं प्राणो हीदं सर्वमुत्थापयति ॥ १ ॥ प्राणो वै यजुः प्राणे हीमानि सर्वाणि भूतानि युज्यन्ते ॥ २ ॥ प्राणो वै साम प्राणे हीमानि सर्वाणि भूतानि सम्यंचि ॥ ३ ॥ प्राणो वै क्षत्रं प्राणो हि वै क्षत्रं त्रायते ॥ ४ ॥ (बृ. उ. ५।१३)

' प्राण ' **र** ' आहे कारण सर्व भूतमात्र प्राणांत रमतात. प्राण ' **उक्थ** ' आहे कारण प्राण सर्वांस उठवितो. प्राण '**यजु**' आहे कारण प्राणांत सर्वभूतें संयुक्त होतात. प्राण ' **साम** ' आहे कारण सर्वभूतें प्राणांतच सम्यक् रीतीनें रहातात. प्राण ' **क्षत्र** ' आहे कारण प्राण क्षतांपासून म्हणजे कष्टांपासून वांचवितो.

याचा प्रत्येक मुख्य शब्द प्राणशक्तीचें वर्णन करीत आहे. ' **साम, यजु** ' हे शब्द इतरत्र वेदवाचक असताहि येथें केवळ गुणवाचक आहेत. या शब्दप्रयोगानें स्पष्ट कळतें की वैदिक समयीं शब्दांचा विशेषरीतीनें सुद्धां उपयोग होत असे, आणि सामान्यरीतीनेंहि होत असे. येथें सामान्यरीतीचा प्रयोग आहे. जेथें सामान्यरीतीनें उपयोग केला असेल तेथें यौगिक अर्थ केला पाहिजे. जेथें विशेष रीतीचा प्रयोग असेल तेथें योगरूढीचा अर्थ समजला पाहिजे. अशाप्रकारें एकाच शब्दाचे दोन अर्थ होण्यानें सुद्धां अर्थविषयक ठीक व्यवस्था लागूं शकते. वाचकांनीं ही

व्यवस्था वेदमंत्रांत पहावी. ही गोष्ट वेदमंत्रांचा अर्थ करण्यांत विशेष महत्त्वाची म्हणून येथें सांगितली आहे.

अंगांचा रस

शरीराच्या अंगांमध्यें एक प्रकारचा जीवनाला आधाररूप रस आहे. त्याचें वर्णन खालील मंत्रांत आहे—

आंगिरसोऽगानां हि रसः प्राणो वा अंगानां रसः... । तस्माद्यस्मात्कस्माच्चांगात् प्राण उत्क्रामति तदेव तच्छुष्यति ॥ (बृ. १।३।१९)

' प्राणच अंगांचा रस आहे, म्हणून ज्या अंगांतून प्राण निघून जातो तेव्हां तें सुकतें. '

वृक्षांमध्यें ही गोष्ट दिसते. हें अंगरसाचें महत्त्व आहे. जीवात्म्याच्या इच्छेनें प्राणद्वारा हा रस सर्व शरीरांत फिरतो आणि प्रत्येक अंगाचें आरोग्य आणि बल वाढवितो. प्रबळ इच्छाशक्तीनें आरोग्य संपादन करण्याचा उपाय यानें माहित होतो. इच्छाशक्ति आणि प्राण यांचें बळ वाढविल्यानें वर सांगितलेली सिद्धि प्राप्त होते. आत्म्याची प्रेरणा प्राणामध्यें होते. प्राणाशीं मन संलग्न रहातें. मनानें इच्छाशक्तीचें नियमन होतें. इच्छेनें रक्तावर इष्ट परिणाम होऊन याच्यायोगें संपूर्ण शरीरांत इष्ट कार्य होतें. पहा—

पुरुषस्य प्रयतो वाङ्मनसि संपद्यते, मनः प्राणे, प्राणस्तेजसि, तेजः परस्यां देवतायाम् ॥ (छां. उ. ६।८।६)

' पुरुषाची वाणी मनाशीं, मन प्राणाशीं, प्राण तेजाशीं आणि तेज परदेवतेशीं संलग्न होतें.' अशी परंपरा आहे. येथें परदेवतेचें तात्पर्य आत्मा आहे. प्राणविद्येची परमसिद्धि याप्रकारें साध्य होते.

प्राण आणि अन्य शक्ति

प्राणाच्या आधीन अनेक शक्ति आहेत. त्यांचा प्राणाशीं संबंध पहाण्यासाठीं खालील मंत्र पहा—

प्राणो वाव संवर्गः । स यदा स्वपिति प्राणमेव वागप्येति, प्राणं चक्षुः, प्राणं श्रोत्रं, प्राणं मनः प्राणो ह्येवैतान् संवृङ्क्ते ॥ ३ ॥ (छां. ४।३।३)

'जेव्हां हा झोंपतो तेव्हां वाक्, चक्षु, श्रोत्र, मन वगैरे सर्व प्राणांमध्यें लीन होतात. कारण कीं प्राणच या सर्वांचा आधार आहे. '

ज्याप्रमाणें सूर्य उगवतांना त्याचीं किरणें पसरतात, अस्त समयीं सर्व किरणें त्यांत लीन होतात. त्याप्रमाणें प्राणरूपी सूर्याच्या जागृतीच्या समयीं त्याचीं सर्व किरणें इंद्रियामध्यें पसरतात आणि निद्रेच्यावेळीं पुनः सर्व त्याच्यांत लीन होतात. याप्रकारें प्राणाचें सूर्यत्व सिद्ध होतें. हें सादृश्य एका अंशापुरतेंच आहे ही गोष्ट विसरतां कामा नये. सूर्याप्रमाणें प्राणाचाहि कधीं अस्त होत नाहीं. पण अस्त आणि उदय हे आम्हीं आमच्या सोईसाठीं त्यावर आरोपित करतों आणि उपयोगांत आणतों. याविषयीं खालील वाक्य पहा—

पतंग

स यथा शकुनिः सूत्रेण प्रबद्धो दिशं दिशं पतित्वा, अन्यत्रायतनमलब्ध्वा, बंधनमेवोपश्रयत । एवमेव खलु, सोम्य, तन्मनो दिशं दिशं पतित्वाऽन्यत्रायतनं अलब्ध्वा, प्राणमेवोपश्रयते, प्राणबंधनं हि सोम्य मनः ॥

(छां. उ. ६।८।२)

' ज्याप्रमाणें दोरीनें बांधलेला पतंग अनेक दिशांस फिरून दुसऱ्या स्थानीं आधार न मिळाल्यानें आपल्या मूळ स्थानीं परत येतो. हे प्रिय शिष्या, निश्चयेंकरून त्या प्रकारें हें मन अनेक दिशांस फिरून इतर कोणत्याहि स्थानीं आश्रय न मिळाल्यानें तें प्राणाचा आश्रय करतें, कारण हे शिष्या, मन असें प्राणांशीं बांधलें आहे. '

असा प्राणाचा मनाशीं संबंध आहे. यामुळेंच प्राणायामानें प्राण बलवान् झाले असतां मनहि बलवान् होतें. प्राणाचा निरोध केल्यानें मनाचा संयम होतो. प्राणाच्या चंचलतेनें मन चंचल होतें आणि प्राण स्थिर झाले असतां तें स्थिर होतें. यावरून प्राणायामाचें महत्त्व आणि त्याचा मनाच्या संयमाशीं संबंध कळून येतो.

प्राणानें मनाचा संयम झाल्यानें अन्य इंद्रियें सुद्धां प्राणाच्या निरोधानें स्वाधीन होतात, आणि मन वश झाल्यानें अन्य इंद्रियें वश होणें स्वाभाविक आहे. याप्रमाणें प्राणायामानें संपूर्ण शक्ति वश होतात. हाच भाव गुप्त रीतीनें खालील वचनांत आहे—

वसु – रुद्र – आदित्य

प्राणा वाव वसव, एते हीदं सर्वं वासयंति ॥ १ ॥
प्राणा वाव रुद्रा एते हीदं सर्वं रोदयंति ॥ १ ॥

प्राणा वावादित्याः एते हीदं सर्वमाददते ॥ ३ ॥
(छां. उ. ३।१६)

' प्राण वसु आहे कारण तो सर्वांस वसवितो. प्राण रुद्र आहे कारण तो गेला असतां सर्व रडतात. प्राण आदित्य आहे कारण कीं तो सर्वांस स्वीकारतो. '

या ठिकाणीं ' **प्राणा वाव रुद्रा एते हीदं सर्वं रोदनं द्रावयन्ति** ' म्हणजे ' प्राण रुद्र आहे कारण कीं तो या सर्व दुःखांस दूर करतो, ' असें वाक्य असतें तर प्राणाचें दुःख निवारणाचें कार्य व्यक्त होऊं शकलें असतें, परंतु उपनिषदांत ' **एते हीदं सर्वं रोदयन्ति** ' म्हणजे हे प्राण निघून गेले असतां ते सर्वांस रडवितात, इतकें प्राण्यांचें प्राणावर प्रेम आहे. असें म्हटलें आहे. शतपथांतसुद्धां रुद्राचा रोदनधर्मच वर्णिला आहे, परंतु दुःखनिवारक धर्मसुद्धां त्यांच्यांत अधिक प्रबळ आहे. याचा वाचकांनीं विचार करावा. अशा प्रकारें प्राणाचें महत्त्व असल्यानें म्हटलें आहे कीं—

प्राणो ह पिता, प्राणो माता, प्राणो भ्राता, प्राणः स्वसा, प्राण आचार्यः, प्राणो ब्राह्मणः ॥
(छां. उ. ७।१५।१)

' प्राणच माता, पिता, भाऊ, बहीण, आचार्य, ब्राह्मण, वगैरे आहे. ' हे शब्द प्राणाचें महत्त्व दाखवितात. (१) **माता-पिता**- मान्य, हित करणारे, (२) **पिता-पालक**- संरक्षक, (३) **भ्राता**- भरण- पोषण करणारा, (४) **स्वसा (सु- असा)**- उत्तम प्रकारें राखणारा, (५) **आचार्य**- आत्मिक गुरु आहे कारण प्राणाच्या आयामानें आत्म्याचा साक्षात्कार होतो म्हणून, (६) **ब्राह्मणः**- हा ब्रह्माजवळ घेऊन जाणारा आहे.

हे शब्दांचे मूळभाव येथें प्राणाचे गुण दाखवित आहेत. हें प्राणाचें वर्णन आहे. इतकें प्राणाचें महत्त्व आहे म्हणून स्वतः-च्या प्राणाविषयीं कोणीं उदासीन राहूं नये. सर्व लोक स्वर्ग प्राप्तीची इच्छा करतात, तो स्वर्ग हा प्राणच आहे. पहा—

तीन लोक

वागेवायं लोकः मनो अन्तरिक्षलोकः प्राणोऽसौ लोकः ॥
(बृ. १।५।४)

' ही वाणी पृथ्वीलोक आहे. मन अंतरिक्ष आणि प्राण स्वर्गलोक आहे. '

यासाठीं प्राणायामाच्या अभ्यासानें स्वर्गधामाची प्राप्ति होते. पहा प्राणाची केवढी श्रेष्ठता आहे ! अशा प्रकारें उपनिषदांत प्राणविद्या आहे. विस्तार करण्याची कांहीं आवश्यकता नाहीं. संक्षेपानें आवश्यक बाबतींचा येथें उल्लेख केला आहे. त्या-वरून उपनिषदांतील प्राणविद्येची कल्पना येऊं शकते. ज्या वाचकांस तिचा सखोल अभ्यास करणें असेल ते मूळ उपनिषदांत ती पाहूं शकतात. वाचकांनीं अशा प्रकारें या विद्येचा अभ्यास करावा.

प्राणायामानें पुष्कळ प्रकारच्या शक्ति प्राप्त होतात असें प्राण-विषयक विविध शास्त्रांत लिहिलें आहे. प्राणायामाचा अभ्यास केल्यावांचून त्या शक्ति प्राप्त होणें असंभवनीय आहे. अभ्यासा-शिवाय उन्नतीची प्राप्ति सुद्धां असंभवनीयच आहे. प्राणा-यामाचा अभ्यास करण्यासाठीं प्राणाच्या शक्तीची कल्पना प्रथम असणें आवश्यक आहे. तें कार्य सिद्ध होण्यास या लेखाचा उपयोग होऊं शकतो. हें सूक्त उत्तम प्रकारें वाचून नंतर मनन द्वारा स्वतःची प्राणशक्ति आकलन करून घ्यावी. आपल्या प्राणाचें असें स्वरूप आहे. असें एवढें त्याचें महत्त्व आहे. आणि त्याच्या उपासनेनें अशा प्रकारचा लाभ होऊं शकतो, वगैरे विषयांची उत्तम कल्पना या सूक्ताच्या मननानें व अभ्यासानें होऊं शकते. एवढी कल्पना दृढ झाल्यानंतर प्राणायामाचा अभ्यास करण्यानें पुष्कळ लाभ होऊं शकतो.

दीर्घायुष्य प्राप्त करण्याचा उपाय

कांड ८, सूक्त १

(ऋषिः – ब्रह्मा । देवता – आयुः ।)

अन्तकाय मृत्यवे नमः प्राणा अपाना इह ते रमन्ताम् ।
इहायमस्तु पुरुषः सहासुना सूर्यस्य भागे अमृतस्य लोके ॥ १ ॥
उदेनं भगो अग्रभीदुदेनं सोमो अंशुमान् । उदेनं मरुतो देवा उदिन्द्राग्नी स्वस्तये ॥ २ ॥
इह तेऽसुरिह प्राण इहायुरिह ते मनः ।
उत्त्वा निर्ऋत्याः पाशेभ्यो दैव्या वाचा भरामसि ॥ ३ ॥
उत्क्रामातः पुरुष मावं पत्था मृत्योः पड्वीशमवमुञ्चमानः ।
मा च्छित्था अस्माल्लोकादग्नेः सूर्यस्य संदृशः ॥ ४ ॥

अर्थ— (मृत्यवे अन्तकाय नमः) मृत्युरूपी सर्वांचा अंत करणाऱ्या परमेश्वराला नमस्कार असो. हे मनुष्या (ते प्राणाः अपानाः इह रमन्ताम्) तुझे प्राण आणि अपान येथें या शरीरांत आनंदानें राहोत. (अयं पुरुषः असुना सह) हा मनुष्य प्राणासह (इह अमृतस्य लोके सूर्यस्य भागे अस्तु) या अमृतस्थानरूपी सूर्याच्या प्रकाशक भागांत राहो. [१]

(भगः एनं उत् अग्रभीत्) भग देवानें या मनुष्याला उच्च स्थानावर ठेवलें आहे. (अंशुमान् सोमः एनं उत्) तेजस्वी सोमानें त्याला उठविलें आहे. (मरुतः देवाः एनं उत्) मरुत् देवांनीं त्याला उच्च केलें आहे. (इन्द्र-अग्नी स्वस्तये उत्) इन्द्र आणि अग्नीनें त्याच्या कल्याणासाठीं त्यास उच्च केलें आहे. [२]

(इह ते असुः) येथें तुझें जीवन (इह प्राणाः इह आयुः) येथें तुझे प्राण आणि आयुष्य (इह ते मनः) येथें तुझें मन स्थिर राहो. (दैव्या वाचा निर्ऋत्याः पाशेभ्यः) दिव्य वाणी द्वारा अधोगतीच्या पाशांवर (त्वा उत् भरामसि) तुला उंच उचलतों. [३]

हे (पुरुष) पुरुषा ! (अतः उत्क्राम) येथून वर चढ (मा अवपत्थाः) खालीं पडूं नकोस, (मृत्योः पड्वीशं अवमुञ्चमानः) मृत्यूच्या बेडींतून स्वतः स्वतःला सोडवून (अस्मात् लोकात्) या लोकांतून तसेंच (अग्नेः सूर्यस्य संदृशः) अग्नि आणि सूर्याच्या दर्शनापासून स्वतः स्वतःला (मा छित्थाः) दूर ठेऊं नकोस. [४]

भावार्थ— संपूर्ण जगताचा नाश करणाऱ्या एका ईश्वराला आम्हीं प्रणाम करतों. मनुष्याचे प्राण या शरीरांत दीर्घकाल पावेतों आनंदानें राहोत. मनुष्य दीर्घजीवनासह अमृतमय सूर्यप्रकाशांत यथेच्छ विचरत फिरो. (१)

भग आदि सर्व देव याची उन्नति करण्यास याला सहाय्य करोत. (२)

हे मनुष्या ! तुझे प्राण, आयुष्य, मन आणि जीवन या शरीरांत स्थिर राहो. अनारोगरूपी दुर्गतिच्या पाशांतून आम्हीं सर्व तुला वर काढतों. (३)

हे मनुष्या ! तूं वर चढ, खालीं पडूं नकोस. मृत्युपाशांतून स्वतः स्वतःला सोडव, दीर्घजीवन प्राप्त कर आणि या मनुष्य लोकांतून तसेंच या सूर्यप्रकाशांतून स्वतः स्वतःला दूर करूं नकोस. (४)

तुभ्यं वातः पवतां मातरिश्वा तुभ्यं वर्षन्त्वमृतान्यापः ।
सूर्यस्ते तन्वे३ शं तपाति त्वां मृत्युर्दयतां मा प्र मेष्ठाः ॥ ५ ॥
उद्यानं ते पुरुष नावयानं जीवातुं ते दक्षतातिं कृणोमि ।
आ हि रोहेममृतं सुखं रथमथ जिर्विर्विदथमा वदासि ॥ ६ ॥
मा ते मनस्तत्र गान्मा तिरो भून्मा जीवेभ्यः प्र मदो मानु गाः पितॄन् ।
विश्वे देवा अभि रक्षन्तु त्वेह ॥ ७ ॥
मा गतानामा दीधीथा ये नयन्ति परावतम् ।
आ रोह तमसो ज्योतिरेह्या ते हस्तौ रभामहे ॥ ८ ॥

अर्थ— (मातरिश्वा वातः तुभ्यं पवताम्) अंतरिक्षांत राहणारा वायु तुझ्यासाठीं शुद्धता करीत आहे, (आपः तुभ्यं अमृतानि वर्षन्तु) पाणी तुझ्यासाठीं अमृताची वृष्टि करो. (सूर्यः ते तन्वे शं तपाति) सूर्य तुझ्या शरीरासाठीं सुखकारक तापत आहे. (मृत्युः त्वां दयतां) मृत्यु तुझ्यावर दया करो म्हणजे तूं (मा प्रमेष्ठाः) मरूं नकोस. [५]

हे पुरुष (ते उत्-यानं) तुझी उन्नतिकडे गति असो. (न अव-यानं) अवनतिकडे गति नसावी; म्हणून मीं (ते जीवातुं दक्षतातिं कृणोमि) तुला जीवन आणि बल देतो. (इमं अमृतं सुखं रथं आरोह) या अमरत्व देणाऱ्या सुखकारक शरीररूपी रथावर चढ, (अथ जिर्विः) आणि जेव्हां तूं वृद्ध होशील तेव्हां (विदथं आवदासि) विज्ञानाचा उपदेश करशील. [६]

(ते मनः तत्र मा गात्) तुझें मन त्या निषिद्ध मार्गानें न जावो, आणि तेथें (मा तिरः भूत्) लीन न होवो. (जीवेभ्यः मा प्रमदः) जीवांविषयीं प्रमाद करूं नकोस, (पितॄन् मा अनुगाः) पितरांमागें जाऊं नकोस म्हणजे लवकर मरूं नकोस, (इह विश्वे देवाः त्वा अभिरक्षन्तु) येथें सर्व देव तुझें रक्षण करोत. [७]

(गतानां मा आदीधीथाः) जे मेले त्यांच्याविषयीं शोक करूं नकोस; कारण कीं (ये परावतं नयन्ति) ते दूर घेऊन जातात. (अतः आ इहि) म्हणून येथें ये आणि (तमसः ज्योतिः आरोह) अंधारास सोडून प्रकाशांत चढ, (ते हस्तौ रभामहे) तुझे हात मीं धरतों. [८]

भावार्थ— वायु, जल, आणि सूर्य तुझ्यासाठीं पवित्रता करोत आणि तुला शांति अर्पोत. मृत्यु तुजवर दया करो म्हणजे तूं दीर्घायु प्राप्त कर आणि लवकर मरूं नकोस. (५)

हे मनुष्या तूं वर चढ. कधीं पडूं नकोस, त्यासाठींच तुला जीवन आणि बल दिलें आहे. तुझें शरीर सुख देणारा उत्तम रथ आहे. त्यापासून अमरत्वहि प्राप्त करतां येतें. यांत रहाणारा मनुष्य जेव्हां दीर्घायु होतो आणि वृद्ध होतो तेव्हां त्याला पुष्कळ अनुभव झाल्यामुळें तो दुसऱ्यांना योग्य उपदेश देण्यास समर्थ होतो. [६]

तुझें मन कुमार्गास न जावो, आणि जर गेलेंच तर तें तेथें कधीं स्थिर राहूं नये. इतर प्राण्याविषयीं जें तुझें कर्तव्य आहे, त्यांत तूं चुकूं नकोस. लवकर मरून आपल्या पितरांच्या मागून लवकर जाऊं नकोस. या सर्व देवता तुझें रक्षण करोत. [७]

मेलेल्याविषयीं शोक करूं नकोस. त्यामुळें मनुष्य दूर जातो. येथें कार्यक्षेत्रांत ये. अंधार सोडून प्रकाशांत विहार कर. या कार्यासाठीं आम्ही तुझा हात धरतों. [८]

श्यामश्च त्वा मा शबलश्च प्रेषितौ यमस्य यौ पथिरक्षी श्वानौ ।
अर्वाङेहि मा वि दीध्यो मात्र तिष्ठः पराङ्मनाः ॥ ९ ॥
मैतं पन्थामनु गा भीम एष येन पूर्वं नेयथ तं ब्रवीमि ।
तम एतत्पुरुष मा प्र पत्था भयं परस्तादभयं ते अर्वाक् ॥ १० ॥
रक्षन्तु त्वाग्नयो ये अप्स्व१न्ता रक्षतु त्वा मनुष्या३ यमिन्धते ।
वैश्वानरो रक्षतु जातवेदा दिव्यस्त्वा मा प्र धाग्विद्युता सह ॥ ११ ॥
मा त्वा क्रव्यादभि मंस्तारात्संकसुकाच्चर ।
रक्षतु त्वा द्यौ रक्षतु पृथिवी सूर्यश्च त्वा रक्षतां चन्द्रमाश्च । अन्तरिक्षं रक्षतु देवहेत्याः ॥ १२ ॥

अर्थ— (**श्यामः च शबलः च**) काळा आणि पांढरा म्हणजे अंधार आणि प्रकाश असणारे (**श्वा-नौ**) उद्या नसणारे हे दोघे रात्रंदिवस (**यमस्य पथिरक्षी प्रेषितौ**) नियामक देवानें दोन मार्गरक्षक पाठविले आहेत. (**अर्वाङ् एहि**) इकडे ये, (**मा विदीध्यः**) रडूं नकोस, (**अत्र पराङ्मनाः मा तिष्ठ**) येथें विरुद्ध दिशेला मन ठेऊन राहूं नकोस. [९]

(**एतं पन्थां अनु मा गाः**) या वाईट मार्गाचें अनुसरण करूं नकोस. (**भीमः एषः**) हा भयंकर मार्ग आहे. (**येन पूर्वं न ईयथ**) ज्यामार्गानें पूर्वी गेले नाहींत, (**तं ब्रवीमि**) त्याविषयीं मीं सांगतों हे (**पुरुष**) मनुष्या ! (**एतत् तमः**) हा अंधाराचा मार्ग आहे. या मार्गांत (**मा प्र पत्थाः**) जाऊं नकोस. (**ते परस्तात् भयं**) तुझ्यासाठीं पुढें मोठें भय आहे. (**अर्वाक् ते अभयं**) आणि येथें अभय आहे. [१०]

(**ये अप्सु अन्तः अग्नयः**) जे पाण्यामध्यें अग्नि आहेत ते (**त्वा रक्षन्तु**) तुझें रक्षण करोत. (**यं मनुष्याः इन्धते त्वा रक्षतु**) ज्याला मनुष्यें प्रदीप्त करतात तो अग्नि तुझें रक्षण करो. (**जातवेदाः वैश्वानरः रक्षतु**) ज्ञात वेद, सर्व मनुष्यांत रहाणारा अग्नि तुझें रक्षण करो. (**विद्युता सह दिव्यः त्वा मा धाग्**) विजेसह राहणारा द्युलोकांतील अग्नि तुला न जाळो. [११]

(**क्रव्यात् त्वा मा अभि मंस्त**) कच्चें मांस खाणारा तुझा वध न करो. (**संकसुकात् आरात् चर**) नाश करणाऱ्यापासून दूर जा. (**द्यौः त्वा रक्षतु**) द्युलोक तुझें रक्षण करो. (**पृथिवी रक्षतु**) पृथिवी रक्षण करो. (**सूर्यः च चंद्रमाः च त्वा रक्षतां**) सूर्य आणि चंद्र तुझें रक्षण करोत. (**देवहेत्याः अन्तरिक्षं रक्षतु**) दैवी आघातांतून अंतरिक्ष तुझें रक्षण करोत. [१२]

भावार्थ— सर्वांचें नियमन करणाऱ्या ईश्वराचा दिवस (प्रकाश) आणि रात्र (अंधार) हे दोघे मार्गदर्शक आहेत. हे दोघे अशाश्वत आहेत. परंतु ते तुझें मार्गांत रक्षण करतील. म्हणून तूं पुढें जा. रडण्यांत वेळ घालवूं नकोस. तसेंच विरुद्ध दिशेस आपलें मन कधीं जाऊं देऊं नकोस. [९]

या भयानक, वाईट, घोर मार्गानें जाऊं नकोस. ज्या मार्गानें जाणें योग्य नाहीं त्या मार्गानें न जाण्याविषयीं मी तुला उपदेश देत आहें. म्हणजे तूं या अंधाराच्या मार्गानें कधीं जाऊं नकोस. या मार्गानें जाण्यांत पुढें भय आहे, म्हणून तूं इकडे रहा. या मार्गानें चल म्हणजे तुला अभय आहे. [१०]

पाण्यांची उष्णता, अग्नि, विद्युत, सूर्य तसेंच मानवी समाज यांच्यातील कोणाकडूनहि तुझें अकल्याण न होवो. यांच्याकडून तुझें उत्तम रक्षण होवो. [११]

घातपात करणाऱ्या दुष्टांपासुन तुझें रक्षण होवो. पृथ्वी, अन्तरिक्ष, द्यु, चंद्र, सूर्य वगैरे सर्व तुझें रक्षण करोत. [१२]

❀

बोधश्च त्वा प्रतीबोधश्च रक्षतामस्वप्नश्च त्वानवद्राणश्च रक्षताम् ।
गोपायंश्च त्वा जागृविश्च रक्षताम् ॥ १३ ॥
ते त्वा रक्षन्तु ते त्वा गोपायन्तु तेभ्यो नमस्तेभ्यः स्वाहा ॥ १४ ॥
जीवेभ्यस्त्वा समुद्रे वायुरिन्द्रो धाता दधातु सविता त्रायमाणः ।
मा त्वा प्राणो बलं हासीदसुं तेऽनु ह्वयामसि ॥ १५ ॥
मा त्वा जम्भः संहनुर्मा तमो विदन्मा जिह्वा बर्हिः प्रमयुः कथा स्याः ।
उत्त्वादित्या वसवो भरन्तूदिन्द्राग्नी स्वस्तये ॥ १६ ॥
उत्त्वा द्यौरुत्पृथिव्युत्प्रजापतिरग्रभीत् । उत्त्वा मृत्योरोषधयः सोमराज्ञीरपीपरन् ॥ १७ ॥

अर्थ— (बोधः च प्रतीबोधः च त्वा रक्षतां) ज्ञान आणि विज्ञान तुझें रक्षण करो. (अस्वप्नः च अनवद्राणः च त्वा रक्षतां) सुस्ती न येणें आणि अपलायन तुझें रक्षण करो. तसेंच (गोपायन् च जागृविः च त्वा रक्षतां) रक्षक आणि जागणारा तुझें रक्षण करो. [१३]

(ते त्वा रक्षन्तु) ते तुझें रक्षण करोत. (ते त्वा गोपायन्तु) ते तुझें पालन करोत. (तेभ्यः नमः) त्यांना नमस्कार असो. (तेभ्यः स्वाहा) त्यांच्यासाठीं आत्म समर्पण होवो. [१४]

(त्रायमाणः धाता सविता वायुः इन्द्रः) रक्षक, पोषक, प्रेरक, जीवन साधन प्रभु (जीवेभ्यः त्वा सं-उद्रे दधातु) सर्व प्राण्यांसाठीं तसेंच तुझ्यासाठीं पूर्ण उत्कृष्टता धारण करो. (त्वा प्राणः बलं मा हासीत्) तुझ्यासाठीं प्राण बल न सोडो (ते असुं अनु ह्वयामसि) तुझ्या प्राणाला आम्ही अनुकूल करून बोलावितों. [१५]

(जम्भः संहनुः त्वा मा विदत्) विनाशक आणि घातक तुला कधीं प्राप्त न करो. (तमः मा) अंधार तुझावर कधीं छाया न करो. (जिह्वा मा) जिह्वा म्हणजे कोणाचे वाईट शब्द तुझ्या कानावर न पडोत. (बर्हिः प्रमयुः कथा स्याः) तूं यज्ञकर्ता होऊन घातक कसा होशील ? (आदित्याः वसवः इन्द्र-अग्नी) आदित्य वसु इन्द्र आणि अग्नि (स्वस्तये) कल्याणासाठीं (त्वा उत् भरन्तु) तुला उच्चतेप्रत घेऊन जावोत. [१६]

(द्यौः उत्) द्युलोक (पृथिवी उत्) पृथिवी आणि (प्रजापतिः त्वा उत् अग्रभीत्) प्रजापालक देव तुला वर उचलो. (सोमराज्ञीः ओषधयः) सोम ज्यांचा राजा आहे अशा औषधि (त्वा मृत्योः उत् अपीपरन्) तुला मृत्यूपासून वाचवो म्हणजे तुझें रक्षण करो. [१७]

भावार्थ— ज्ञान आणि विज्ञान, सुस्ती न करणें आणि अपलायन, रक्षण करणें आणि जागें रहाणें हे सर्व तुझें रक्षण करोत. [१३]

जे तुझें रक्षण आणि पालन करतात, त्यांना प्रणाम करणें आणि त्यांच्यासाठीं कांहीं समर्पण करणें योग्य आहे. [१४]

देव सर्व जीवांना आणि तुला उन्नतीच्या मार्गांत ठेवोत. तुझ्यापाशीं प्राण आणि बल पूर्ण जीवनभर राहो ! [१५]

कोणी नाशक अथवा घातक तुझ्याजवळ न पोहोंचोत. अज्ञान आणि अंधार तुझ्याजवळ न येवोत. वाईट शब्दांचा प्रयोग कोणी न करो. जो यज्ञ करतो त्याचेपाशीं नाश कधीं येत नाहीं आणि सूर्यादि सर्व देव तुमचें कल्याण करतील, आणि तुझी उन्नति करण्यास सहाय करतील, हें ध्यानांत ठेव. [१६]

प्रजेचा पालक देव, द्युलोकांतून पृथ्वीपर्यंत औषधि वगैरे सर्व पदार्थ तुझें मृत्यूपासून रक्षण करोत. [१७]

अयं देवा इहैवास्त्वयं मामुत्र गादितः । इमं सहस्रवीर्येण मृत्योरुत्पारयामसि ॥ १८ ॥
उत्त्वा मृत्योरपीपरं सं धमन्तु वयोधसः । मा त्वा व्यस्तकेश्योऽ मा त्वाघरुदो रुदन् ॥ १९ ॥
आहार्षमविदं त्वा पुनरागाः पुनर्णवः । सर्वाङ्ग सर्वं ते चक्षुः सर्वमायुश्च तेऽविदम् ॥ २० ॥
व्यवात्ते ज्योतिरभूदप त्वत्तमो अक्रमीत् । अप त्वन्मृत्युं निर्ऋतिमप यक्ष्मं नि दध्मसि ॥ २१ ॥

अर्थ— हे (देवाः) देव हो ! (अयं इह एव अस्तु) हा येथें या लोकांतच राहो. (अयं इतः अमुत्र मा गात्) हा येथून परलोकांत न जावो. (सहस्रवीर्येण इमं मृत्योः उत् पारयामसि) हजारो बळांनीं युक्त उपायांनीं या मनुष्याचें आम्ही मृत्युपासून रक्षण करीत आहोंत. [१८]

(मृत्योः त्वा उत् अपीपरं) मृत्युपासून आम्हीं तुला वांचवितों. (वयोधसः सं धमन्तु) अन्न अथवा आयुष्य धारण करणारे देव तुला पुष्ट करोत. (व्यस्तकेश्यः अघ- रुदः) केस मोकळे सोडून वाईट प्रकारें रडणाऱ्या स्त्रिया (मा त्वा रुदन्, मा त्वा) तुझ्यासाठीं न रडोत. म्हणजे तुझ्या मृत्यूमुळें त्यांच्यावर रडण्याचा प्रसंग न येवो. [१९]

(त्वा आहार्षं) मीं तुला आणलें आहे. (त्वा अविदं) तुला पुनः प्राप्त केलें आहे. (पुनः नवः पुनः आगाः) पुन्हां नवा होऊन पुन्हां आला आहेस. हे (सर्वांग) संपूर्ण अंगानीं युक्त मनुष्या ! (ते सर्वं चक्षुः) तुझी पूर्ण दृष्टि आणि (ते सर्वं आयुः च) तुझें सर्व आयुष्य तुझ्यासाठीं (अविदं) प्राप्त केलें आहे. [२०]

आतां (त्वत् तमः व्यवात्) अंधार तुझ्यापासून निघून गेला आहे. (अप अक्रमीत्) तुझ्यापासून दूर गेला आहे. (ते ज्योतिः अभूत्) तुझा प्रकाश पसरला आहे. (त्वत् निर्ऋतिं मृत्युं अप नि दध्मसि) दुर्गति आणि मृत्यूला आम्हीं तुझ्यापासून दूर करतों. तसेंच तुझ्यापासून (यक्ष्मं अप निदध्मसि) रोगाला आम्हीं दूर करीत आहोंत. [२१]

भावार्थ— हे देव हो ! या मनुष्याला दीर्घायु प्राप्त होवो. याच्यापासून मृत्यु दूर जावो. हजारों प्रकारच्या बळांनीं युक्त औषधींच्या सहाय्यानें याच्या मृत्यूला आम्हीं दूर केलें आहे. [१८]

आतां हा मृत्यूच्या तडाख्यांतून पार पडला आहे. आयुष्य देणारे याला आयुष्य देवोत. आतां स्त्रिया अथवा पुरुष याच्यासाठीं न रडोत, कारण हा जिवंत झाला आहे. [१९]

रोगी अवस्थेंतून मी तुला आरोग्यावस्थेंत आणलें आहे. म्हणजे तुला जणूं काय नवीनच प्राप्त केला आहे. जणूं काय तूं नवीनच झाला आहे. तुझीं सर्व अंगें, अवयव पूर्ण झाले आहेत, तुझे डोळे वगैरे इंद्रियें आणि तुझें आयुष्य तुला प्राप्त झालें आहे. आतां तूं दीर्घकाल जिवंत रहा. [२०]

अंधार तुझ्यापासून दूर गेला आहे, आणि तुझा प्रकाश चोंहीकडे पसरला आहे. दुर्गति आणि मृत्यु दूर गेले आहेत, आणि रोग दूर पळून गेले आहेत. अशाप्रकारें तूं निरोगी आणि दीर्घायु झाला आहेस. [२१]

दीर्घायुष्य कसें प्राप्त होईल ?

धर्मक्षेत्र

मनुष्याला हें शरीर धर्माचें साधन आहे. हेंच त्याचें ' कुरुक्षेत्र ' अथवा ' कर्मक्षेत्र ' किंवा ' धर्मक्षेत्र ' आहे. यांत रहाणारा आणि पुरुषार्थ करणारा हा मनुष्य अमरत्व प्राप्त करूं शकतो, अथवा पुरुषार्थहीन होऊन हा जीव अधोगतिसुद्धां प्राप्त करूं शकतो. म्हणून या शरीररूपी साधनाला सुरक्षित ठेऊन त्याच्यापासून जास्तींत जास्त काम करून घेण्यासाठीं त्याला दीर्घकालपर्यंत जीवित ठेवणें आवश्यक आहे. यामुळें दीर्घायु प्राप्त करण्याचा विषय धर्मग्रंथांत येतो. या सूक्तांत या शरीराविषयीं म्हटलें आहे—

इमं अमृतं सुखं रथं आरोह । (मं. ६)

' या न मेलेल्या, सुखकारक (शरीररूपी) रथावर आरोहण कर. ' यांत ' **सु+ख** ' शब्दानें ' **सु** ' म्हणजे उत्तम ' **ख** ' म्हणजे इंद्रियें ज्याचीं आहेत. असें आरोग्यपूर्ण सुदृढ शरीर प्राप्त करण्याची सूचना आहे. ' **सु+खं रथं** ' चा अर्थ ज्याचीं इंद्रियें सुदृढ आहेत असा हा शरीररूपी रथ मनुष्यानें प्राप्त केला पाहिजे. याचा दुसरा गुण ' **अ+मृत** ' शब्दानें दार्खावला आहे. मेलेल्या अथवा मेलेल्यासारख्या दुर्बल रोगी शरीराला मृत म्हणतात. आणि जें सतेज, तेजस्वी, बलिष्ठ, सुदृढ, निरोगी आणि कार्यक्षम शरीर असतें त्याला अमृत म्हणतात. जें शरीर नजरेस पडलें असतां जीवनाचा प्रत्यक्ष साक्षात्कार होतो त्याला अमृत शरीर म्हणतात. शरीर कसें असावें असा कोणी प्रश्न केला त्याला उत्तर या मंत्रांत दिलें आहे कीं ' शरीर अमृत आणि सुखदायक असलें पाहिजे. ' पुष्कळ मनुष्य मृत आणि दुःखदायक शरीरें धारण करून असतात. अशा शरीरांनीं मनुष्यजीवन सफल होऊं शकत नाहीं.

दूरचा मार्ग

येथें शरीरास रथ म्हटलें आहे. यांत बसून मनुष्य ब्रह्मलोकास पोंहोंचू शकतो म्हणून यास रथ म्हटलें आहे. एवढा लांब मार्ग उत्तम रीतिनें आक्रमण करणें मनुष्याला या शरीरानें सोपें होतें. दूर गांवीं जाण्यासाठीं ज्याप्रमाणें उत्तम अश्वरथ, (जलरथ) नौका, अग्निरथ (आगगाडी), वायुरथ (विमान) वगैरे विविध रथ असतात, त्याप्रमाणें मुक्तिधामास पोहोंचण्यास या शरीररूपीं रथांत बसून त्याच्या घोड्याच्या स्थानीं असलेल्या इंद्रियांना सुशिक्षित करून धर्ममार्गानें जावें लागतें. याविषयीं उपनिषदांत म्हटलें आहे—

सारथी आणि रथ

आत्मानं रथिनं विद्धि
शरीरं रथमेव तु ।
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि
मनः प्रग्रहमेव च ॥ ३ ॥

इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयांस्तेषु गोचरान् ।
आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः ॥ ४ ॥
यस्त्वविज्ञानवान्भवत्ययुक्तेन मनसा सदा ।
तस्येन्द्रियाणि अवश्यानि दुष्टाश्वा इव सारथेः ॥५॥
यस्तु विज्ञानवान्भवति युक्तेन मनसा सदा ।
तस्येन्द्रियाणि वश्यानि सदश्वा इव सारथेः ॥ ६ ॥
यस्त्वविज्ञानवान्भवति अमनस्कः सदाऽशुचिः ।
न स तत्पदमाप्नोति संसारं चाधिगच्छति ॥ ७ ॥
यस्त्वविज्ञानवान्भवति समनस्कः सदा शुचिः ।
स तु तत्पदमाप्नोति यस्माद्भूयो न जायते ॥ ८ ॥
विज्ञानसारथिर्यस्तु मनः प्रग्रहवान्नरः ।
सोऽध्वनः पारमाप्नोति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ ९ ॥
(कठ. ३. ३)

' आत्मा रथाचा स्वामी आहे, शरीर त्याचा रथ आहे. बुद्धि त्याचा सारथी आणि मन लगाम आहे. इंद्रिय घोडे या रथाला जोडले आहेत. ते विषय–क्षेत्रांत संचार करतात. आत्मा इंद्रियें

शरीररूपी रथ



आणि मनाशीं युक्त झाला असतां त्याला भोक्ता म्हणतात. जो विज्ञानानें हीन आणि संयमरहित मनानें युक्त आहे त्याच्या आधीन त्याचीं संपूर्ण इंद्रियेंरूपीं घोडे रहात नाहींत. म्हणजे रथाच्या मालकाला इकडे तिकडे कुठेंहि फेंकून देतात. परंतु जो विज्ञानयुक्त आणि मनाचा संयम करणारा असतो त्याच्या आधीन त्याचीं सर्व इंद्रियें रहातात. जो विज्ञानरहित, असंयमी मनाचा आणि नेहमीं अपवित्र असतो तो उच्च स्थानाला प्राप्त होत नाहीं आणि वारंवार संसृतिमध्यें सांपडतो. परंतु जो ज्ञानी आणि संयमी तसेंच पवित्र असतो त्याला जेथून वारंवार परत यावें लागत नाहीं तें स्थान प्राप्त होतें. ज्याचा सारथी विज्ञान आहे आणि मनरूपी लगाम ज्याच्या हातांत स्वाधीन आहे तोच या मार्गावरून पार होतो. तेंच व्यापक देवाचें परमस्थान आहे.'

यांत या रथाचें उत्तम वर्णन आहे. त्याचे घोडे, सारथी, उत्तम शिकवलेले घोडे, अशिक्षित घोडे, त्याचा जाण्याचा मार्ग, कोण जाऊं शकतो आणि कोण तेथें पोहोंचूं शकत नाहीं, हें सर्व वर्णन या स्थानीं आहे. त्याचा विचार करण्यानें शरीररूपी रथाची योग्यता वाचक जाणूं शकतात. हा रथ अमृताची प्राप्ति करवणारा आहे; म्हणून तो दीर्घकाल सुरक्षित ठेवावयास हवा आणि त्याला निरोगीसुद्धां ठेवलें पाहिजे. रोगी आणि अल्पजीवी होण्यानें हा रथ निरर्थक होतो आणि मनुष्याचें ध्येय प्राप्त होत नाहीं. मनुष्यानें या रथावर चढावें. लगाम हातीं घ्यावा, रथ स्वाधीन ठेवावा आणि ज्ञान विज्ञानद्वारा योग्य मार्गानें चालावें. म्हणजे संयमानें व्यवहार करावा. आणि आपल्या उन्नतीचा मार्ग आक्रमण करावा. हा भाव या सूक्तानें सूचित केला आहे—

(हे) पुरुष अतः उत्क्राम । मा अवपत्थाः ॥ (मं. ४)
(हे पुरुष) ते उत्-यानं । न अवयानम् ॥ (मं. ६)

'हे मनुष्या तूं येथून वर चढ, खालीं पडूं नकोस. हे मनुष्या! तुझी गति वर असो खालीं नसावी.' मनुष्यास हा देह एवढ्या-साठीं प्राप्त झाला आहे कीं त्यानें उन्नति करावी, कधीं अवनतीस जाऊं नये. पडणें अथवा वर उठणें त्याच्या स्वतःच्या आधीन आहे. जर त्याची इच्छा असेल तर तो उन्नति करून घेतो अथवा इच्छा झाली तर अवनतीससुद्धां जाऊं शकतो. हाच भाव दुसऱ्या शब्दांनीं या सूक्तांत सांगितला आहे—

ज्योतीची प्राप्ति

आ इहि । तमसः ज्योतिः आरोह ।
ते हस्तौ रभामहे ॥ (मं. ८)

'इकडे या मार्गानें ये, अंधःकाराचा मार्ग सोडून प्रकाशाच्या मार्गानें वर चढ. जर तुला मदतीची जरुरी भासली तर तुझे हात धरून तुला आवश्यक तें सहाय्य देण्यास आम्ही तयार आहोंत.' महापुरुष, साधु संत, महात्मा, योगी, ऋषि, उन्नती-च्या मार्गावर सहाय्य देण्यास सदैव तयार असतात. त्यांचे सहाय्य घेण्याची साधक मनुष्यांची तयारी असावयास हवी. जो निष्ठेनें उन्नतीच्या मार्गावर जाऊं इच्छितो, त्यास सहाय्य मिळत रहातें. न मागतां सुद्धां श्रेष्ठ श्रेणीचे पुरुष उन्नतिमार्गानें जाणा-ऱ्यास नेहमीं सहाय करतात. याविषयीं पुढें म्हटलें आहे—

अर्वाङ् एहि । अत्र पराङ्मनाः मा तिष्ठ । (मं. ९)

'इकडे ये. येथें विरुद्ध विचार मनांत धारण करून उभा राहूं नकोस.' येथें धर्ममार्गानें चालण्याची आज्ञा आहे. आणि त्या-पेक्षांहि विशेष महत्त्वाचा उपदेश येथें केला आहे तो म्हणजे, **'पराङ्मनाः मा तिष्ठ'** हा होय. यांत **'पराङ्मनाः (पर+अञ्च+मनाः)'** हा शब्द प्रत्येकानें विशेष ध्यानांत ठेवण्यासारखा आहे. त्याचा अर्थ **(पर)** शत्रूच्या **(अञ्च)** अनुकूल ज्याचें मन झालें आहे. शत्रूकडे ज्याचें मन झुकलें आहे, जो मनानें शत्रूचे हित इच्छितो, अथवा जो शत्रूला अनुकूल होऊन केवळ आपला वैयक्तिक लाभ करूं इच्छितो, परंतु आपलें हित अथवा अहित होत आहे कीं काय पहात नाहीं. अशा प्रकारच्या हीन विचारांचा मनुष्य कोणीं होऊं नये. हा तर शत्रूपेक्षां सुद्धां जास्त घातक होय. म्हणून म्हटलें आहे **(पराङ्मनाः अत्र मा तिष्ठ)** येथें विरोधी लोकांच्याकडे आपलें मन ठेऊन तूं राहूं नकोस. म्हणजे स्वकीयांना अनुकूल होऊन रहा. राष्ट्रीय आणि जातीय दृष्टीनें सुद्धां येथील भाव विचार करण्यासारखा आहे. जे अशा प्रकारचे हीन वृत्तीचे लोक असतात, जे स्वतःच्या स्वार्थासाठीं समाज आणि राष्ट्राचा घात करण्याचें पाप करतात, ते दीर्घजीवी होत नाहींत. म्हणून कोणी मनुष्यानें अशी स्वार्थी वृत्ति धारण करूं नये. नेहमीं वीरवृत्ति असणारीं मनुष्येंच आपलें आणि समाजाचें हित साधतात.

शोकानें आयुष्यनाश

शोक करण्यानें आयुष्याचा नाश होतो. कित्येक मनुष्यें मेल्या गेलेल्या वृद्ध मनुष्याचें स्मरण करीत शोक करण्यांत दिवस घालवितात. त्यांची येथें अवनति तर होतेच परंतु त्याबरोबर आयुष्यहि क्षीण होतें. म्हणून या सूक्तांत म्हटलें आहे—

गतानां मा अदीधीथाः । ये परावतं नयन्ति (मं. ८)

'मेलेल्या मनुष्यांचें स्मरण करून शोक करूं नका, कारण कीं असा शोक दूरच्या खोल अशा अवनतीला पोहोंचवितो.' शोक करण्यानें आपलें मनच अधोगतीस जातें. ज्याच्याविषयीं

शोक करावयाचा तो तर मेला आहे. त्यामुळें त्याच्याविषयीं शोक करण्यानें त्याला तर कांहींच लाभ होत नाहीं परंतु जों जिवंत असतो त्याचा समय शोक करण्यांत व्यर्थ जातो, मन उदास होतें, त्याची विचार करण्याची आणि श्रेष्ठतम पुरुषार्थ करण्याची शक्ति नाहींशी होते. या प्रकारें नेहमीं शोकमग्न रहाणारा पुरुष इह परलोकांत निरर्थक होतो.

वृद्ध आणि प्रौढ ज्ञानी अनुभवी माणसें मेलीं तर शोक न करणें ठीक आहे परंतु जेव्हां नवयुवक मरतात तेव्हां सुद्धां शोक करणें योग्य आहे, अथवा नाहीं, अशी शंका कांहीं लोकांस येईल. त्याविषयीं वेदाचें सांगणें आहे कीं—

व्यस्तकेश्यः अघरुदः त्वा मा रुदन् । (मं. १०)

' केंस अस्तव्यस्त करून, डोकें विस्कटून आणि छाती बडवून वाईटप्रकारें रडणारेसुद्धां न रडोत, कारण कीं मेल्यानंतर छाती बडविण्यानें कांहीं फायदा होत नाहीं. दुसरें असें कीं वेदाच्या उपदेशानुसार आचरण करण्यानें मनुष्य दीर्घायु होतो. म्हणजे त्याच्यामागें रडण्याचें अथवा छाती बडविण्याचें कारण रहाणार नाहीं. कारण कीं निःसंदेह दीर्घायुष्य प्राप्त करण्याचा उपाय येथें सांगितला आहे. आणि त्याचा एक मार्ग असा कीं ' मन शोकाकुल न करणें. ' म्हणून जो मनुष्य दीर्घजीवी होऊं इच्छितो त्यानें कांहीं नाहीं तर निदान आपलें मन तरी शोकाकुल होऊं देऊं नये. हा उपदेश सर्व साधारण लोकांसाठीं फार बोधप्रद आहे. कित्येक प्रांतांत आणि कित्येक जातींत मेलेल्याच्या मागें छाती बडविण्याची रीत आहे, मरणोत्तर मेलेल्याचे संबंधी रडतात; कित्येक देशांत तर भाड्यानें शोक करण्यास मनुष्यें आणतात. त्यांचा धंदा रडण्याचा असतो. या सर्व अवनतिकारक पद्धति एकदम बंद केल्या पाहिजेत. अशा पद्धतीनें संपूर्ण जातीचें आयुष्य कमी होतें.

हिंसकापासून संभाळून रहाणें

दुष्ट मनुष्याच्या संगतींत रहाण्यानें आयुष्य कमी होतें. दुष्ट मनुष्य आणि दुष्ट प्राणी हे घातपात करण्याचा संभव असतो. म्हणून त्यांच्यापासून दूर रहाण्याची आज्ञा येथें आहे—

क्रव्यात् त्वा मा अभिमंस्त ।
संकुसुकात् आरात् चर ॥ (मं. १२)
जम्भः संहनुः त्वा मा विदत् । (मं. १६)

' कच्चे मांस खाणारे प्राणी अथवा मनुष्यें तुझी हिंसा न करोत. जे घातपात करणारे आहेत. त्यांच्यापासून दूर रहा आणि जे हिंसक आहेत ते तुला न जाणोत. ' याचें तात्पर्य असें कीं हिंसक प्राण्यांच्या हल्ल्यांनीं कोणाचा अपमृत्यु न व्हावा. युद्धामध्यें वीरवृत्तीनें जो मृत्यु होतो त्याचा येथें निषेध नाहीं. दीर्घजीवन प्राप्त करणारीं मनुष्यें धर्मयुद्धांत न जातां घरीच लपून बसून मृत्युपासून स्वतःला वांचवोत असा याचा आशय नाहीं. तसा मृत्युतर अमरत्व प्राप्त करून देणारा आहे. येथें ज्या मृत्युपासून संभाळून रहाण्याचा आदेश आहे तो हिंसक जनावरांकडून होणारा मृत्यु. सिंह, वाघ, सांप यांच्याकडून अथवा अशा जंगली अथवा विषारी जंतूंकडून प्राप्त होणारा अपमृत्यु, त्यापासून तसेंच कुसंगतीपासून संभाळून रहाण्याचा उपदेश आहे. जे दीर्घायुष्य प्राप्त करूं इच्छितात त्यांनीं या आपत्तींपासून स्वतःचें रक्षण करावें.

अवनतीचे पाश

जो मनुष्य दीर्घायुष्य प्राप्त करूं इच्छितो त्यानें स्वतःला मृत्यु आणि अवनतीच्या पाशांतून वांचवावें. दीर्घायुष्य प्राप्त करण्याचा आशय असा आहे. याविषयीं पहा—

दैव्या वाचा निर्ऋत्याः पाशेभ्यः त्वा उद्धरामसि । (मं. ३)

मृत्योः पड्वीशं अवमुञ्चमानः (मं. ४)

' दिव्य वाणी म्हणजे जी शुद्ध वाणी आहे, तिच्या मदतीनें मृत्यूच्या पाशांतून आम्हीं तुला वर उचलतों. मृत्यूचे पाश आम्हीं मोकळे करतों. ' निर्ऋति म्हणजे अधोगतीचे पाश फार कठीण असतात. जे त्यांत सांपडतात त्यांची अवनति होते. निर्ऋति काय आहे आणि ऋति म्हणजे काय त्याचा विचार याप्रकारें आहे—

निर्ऋति	ऋति
एकाकी जीवन	सैन्यसमूह, संघ
अगति, विरुद्ध गति	गति, प्रगति
युद्धांतून पळून जाणें, अधर्मयुद्ध	धर्मयुद्ध
अमार्ग	मार्ग
अवनति	उन्नति
असत्य, अयोग्यता	सत्य, योग्यता
नाश, विनाश	रक्षण, अमरत्व
अपवित्रता	पवित्रता
तम, अंधार	प्रकाश, स्वच्छता
सडलेलें, रोग	आरोग्यावस्था
आपत्ति, विपत्ति	संपत्ति
संकट	अनुकूलता
विरुद्ध परिस्थिति	अनुकूल परिस्थिति
शाप	वर
मृत्यु	मृत्यु दूर करणें
असत्य, असत्यांत रमणें	सत्य, सत्याग्रह

निर्ऋति आणि मृत्यूचे पाश कोणते आणि त्यांतून स्वतःचा बचाव कसा करावयाचा, याची कल्पना या कोष्टकाचा विचार करण्यानें वाचकांच्या मनांत सहज येईल. निर्ऋतीच्या या पाशांना तोडलें पाहिजे आणि ऋतीशीं आपला संबंध जोडला पाहिजे. दीर्घजीवन प्राप्त करूं इच्छिणाऱ्यांनीं याचें उत्तम प्रकारें मनन करावें. याविषयीं आणखी पहा—

ते मनः तत्र मा गात् । मा तिरः भूत् । (मं. ७)
एतं पन्थानं मा गाः । एष भीमः । (मं. १०)

' तुझें मन या अधोगतीच्या निर्ऋतीच्या मार्गानें कधीं न जावो. तसेंच त्या मार्गानें जाऊन तेथेंच चिकटून लपून न राहो. या अवनतीच्या मार्गानें जाऊं नकोस, कारण हा मोठा भयानक मार्ग आहे.' हा मार्ग भयानक आहे. यानें जे जातात ते दुर्गतीला पोहोंचतात, म्हणून कोणी मनुष्यानें या मार्गानें न जावें. म्हणजे जो दुसरा सत्य मार्ग आहे त्यानें जाऊन अभ्युदय आणि निःश्रेयस् यांची प्राप्ति करावी. निर्ऋतीचा मार्ग अंधाराचा आहे, म्हणून त्या मार्गानें जातांना ठोकर लागते आणि पतनसुद्धां भयंकर होतें. म्हणून म्हटलें आहे—

एतत् तमः मा प्रपत्थाः, ते परस्तात् भयं । अर्वाक् अभयम् । (मं. १०)
तमः त्वा मा विदत् । (मं. १६)

' हा अंधार आहे, यांत तूं पडूं नकोस; कारण कीं या मार्गानें जाण्यांत तुला पुढें भय उत्पन्न होईल. जोंपावेतों तूं त्या मार्गानें जात नाहींस आणि सत्य मार्गानेंच चालशील तोपर्यंत तूं निर्भय आहेस. भय तर त्या असत्य मार्गावरच आहे. त्या अधोगतीच्या मार्गानेंच जाण्याचा मोह तुला न होवो ! '

ही आज्ञा सर्वसामान्यासाठीं आहे, म्हणून तिचें मनन सर्वांनीं करण्यायोग्य आहे. ज्यामुळें आपलें आयुष्य क्षीण म्हणजे कमी होईल अशा गोष्टी आचरूं नयेत. मनुष्यास प्रत्येक क्षणीं अवनतीच्या मार्गाकडे जाण्याचा मोह होतो, त्यापासून स्वतःचा बचाव करणें प्रत्येकाचें कर्तव्य आहे. त्यामुळें दीर्घजीवन प्राप्त होण्यास सहाय होतें. मनुष्यानें पतनाच्या मोहांत सांपडूं नये अशी सूचना देणारा खालीं दिलेला मंत्र पहा—

ज्ञान आणि विज्ञान

बोधश्च त्वा प्रतीबोधश्च रक्षतामस्वप्नश्च त्वानवद्राणश्च रक्षताम् । गोपायंश्च त्वा जागृविश्च रक्षताम् (मं. १३)

' ज्ञान आणि विज्ञान, स्फूर्ति आणि चापल्य, तसेंच रक्षक आणि जागृती तुझें रक्षण करो. ' येथें जीं सहा नावें आहेत तीं मनन करण्यासारखीं आहेत. विशेषतः जे दीर्घजीवन प्राप्त करूं इच्छितात त्यांना तर हे सहा शब्द विशेष बोधप्रद आहेत.

१ बोध- म्हणजे जो पहिला भास होतो, जें इंद्रियांनीं जगाचें ज्ञान होतें, त्यास बोध म्हणतात.

२ प्रतिबोध - आणि मननानें जें सत्यज्ञान होतें, तसेंच जें इतर प्रमाणांच्या कसोटीनें सुद्धां सत्य असतें त्याला प्रतिबोध म्हणतात.

हें ज्ञान-विज्ञान मनुष्याला मोहांत पाडणारें असूं नये. सत्य ज्ञान अथवा सत्यविज्ञान कधीं पतन करणारें अथवा मोहांत पाडणारें असत नाहीं. परंतु शत्रूकडून प्रसरविलें जातें त्यास ज्ञानविज्ञान समजून कित्येक भोळे लोक त्याचा स्वीकार करतात आणि भ्रमांत पडतात, मोहवश होतात आणि त्यांचें पतन होतें. म्हणून या मंत्रांत म्हटलें आहे कीं, ज्ञानविज्ञान मनुष्याचें रक्षण करणारें असो. जो मनुष्य ज्ञानविज्ञान प्राप्त करतो त्यानें विचार करावा कीं जें ज्ञानविज्ञान मीं मिळवीत आहें तें खरें ज्ञानविज्ञान आहे अथवा नाहीं, आणि त्यानें आमचें खरें रक्षण होईल अथवा नाहीं. शत्रूनें दिलेल्या भ्रमोत्पादक ज्ञानानें (वस्तुतः अज्ञानानें) आयु, आरोग्य आणि बल क्षीण होत जातें आणि सत्य ज्ञानानें आयु आरोग्य तसेंच बल वृद्धिंगत होतें. यावरून वाचकांस कळून येईल कीं ज्ञान-विज्ञानाचें महत्त्व दीर्घायुष्य प्राप्तींत किती आहे. आतां पुढें पहा.

स्फूर्ति आणि स्थिरता

३ अस्वप्न- शब्दाचा अर्थ निद्रा न येणें. ही रोगी अवस्था आहे. निद्रा तर मनुष्याला फार आवश्यक आहे. येथें **'अ-स्वप्न'** चा अर्थ आहे सुस्ती नसणें. मनुष्यानें सुस्त असूं नये. स्फूर्ति मनुष्यांत अवश्य असली पाहिजे. स्फूर्तिशिवाय मनुष्य विशेष पुरुषार्थ करूं शकत नाहीं, म्हणून हा गुण मनुष्याला सहाय्यक आहे.

४ अनवद्राण– या शब्दाचे अर्थ पळून जाणें, मंदगति होणें, मागें न सरणें असे आहेत. जी भूमिका प्राप्त झाली आहे, ती पार पाडावयाची व शक्यता असेल तर प्रगति करावयास तयार रहावयाचें.

वस्तुतः उन्नति प्राप्त करून घेण्यास हे गुण फार उपयोगी आहेत. परंतु कित्येक मनुष्यांत अशी बेताल स्फूर्ति असते कीं त्यानें त्याची हानि होते. म्हणून हा मंत्र वाचकांस सावध करीत आहे कीं अशा स्फूर्ति आणि गतिपासून संभाळून रहावें, म्हणजे आपली नक्की उन्नति होईल, अशी स्फूर्ति आपणांत वाढवावी. पुरुषार्थी मनुष्यांत स्फूर्ति तर असावी परंतु ती विघातक असूं नये. प्रथम सांगितलेलें ज्ञान-विज्ञान गुरूंपासून प्राप्त करावयाचें असतें. परंतु स्फूर्ति आणि गति आपणांमध्येंच असते. त्यांना

विशेषप्रकारें आपणांत आकार यावा लागतो. यानंतर अजून दोन गुण बाकी आहेत, त्यांचा विचार आतां करूं—

रक्षण आणि जागृति

५ गोपायन्– जो दुसऱ्याचें रक्षण करतो, त्याचा अर्थ रक्षण करणारा.

६ जागृवि– जागृत राहून कार्यामध्यें लक्ष लावणारा. म्हणजे हे दोघेहि रक्षण करणारे आहेत.

येथें **' जागृविः गोपायन् च त्वा रक्षतां ।** (मं. १३) जागृत झालेला आणि रक्षण करणारा तुझें रक्षण करो, असें म्हटलें आहे. यावरून हें स्पष्ट होतें कीं कित्येकजण जागृत असून रक्षण कार्य करीत नाहींत; तसेंच कांहीं रक्षकसुद्धां रक्षणाचें कार्य करीत नाहींत. पहा चोर रात्रीं जागतो, परंतु तो जनतेचें रक्षण करीत नाहीं. त्याप्रमाणें कांहीं रक्षणकार्यासाठीं नेमलेले अधिकारीसुद्धां प्रजेचें रक्षण करीत नाहींत. परंतु लांच वगैरे स्वीकारून प्रजेला सतवितात. अशाप्रकारें अनेक लोक आहेत कीं जे जागतात, स्वतः संरक्षण कार्यास नियुक्त करून घेतात परंतु लोकांनाच त्यांच्यापासून संभाळून रहावें लागतें. कारण कीं ते स्वार्थसाधक असतात. म्हणून खरे रक्षक कोण आहेत, तसेंच जनहितासाठीं कोण जागृत रहातात याचा लोकांनीं विचार करावा. जे खरे रक्षक आहेत त्यांसच रक्षक समजावें आणि जे स्वार्थ साधु आहेत त्यांच्यापासून दूर रहावें, त्यांना दूर करावें. तरच खरें रक्षण होईल. कल्याण होईल. जनतेंत शांति नांदेल आणि शेवटीं अशा सुस्थितींत जीवनहि दीर्घ होईल. आरोग्यावस्थेमुळें जनता सुखी होईल. दीर्घायुष्य प्राप्त करण्यास या सर्व गोष्टी सहायक आहेत. यांच्यावांचून एकट्याच्या वैयक्तिक प्रयत्नांनीं पुरतें दीर्घायुष्य प्राप्त होऊं शकत नाहीं. म्हणजे सामाजिक आणि राजकीय परिस्थिति अनुकूल असली तर मनुष्याचें आयुष्य दीर्घ होतें आणि प्रतिकूलतेंत जीवन कमी होतें. म्हणून स्वतंत्र देशाचे लोक दीर्घजीवी असतात आणि परतंत्र देशांतील प्रजा अल्पायु होते.

सामाजिक पाप

दीर्घजीवी मनुष्यास सामाजिक आणि राजकीय कर्तव्यसुद्धां असतें हें दाखविण्यास या सूक्तांत स्वतंत्र आज्ञा विशेष प्रकारें सांगितली आहे—

जीवेभ्यः मा प्रमदः । (मं. ७)

' संपूर्ण जीवांविषयीं आपलें कर्तव्य करण्यांत माघार घेऊं नकोस, चुकूं नकोस.' प्रत्येक मनुष्याचें अन्य प्राण्याविषयीं कांहीं विशेष कर्तव्य असतें हें यावरून सिद्ध होतें. म्हणजे मनुष्यास इतर मनुष्यें आणि पशुपक्षी, जीवजंतु यांच्याविषयीं कांहीं कर्तव्य आहे आणि त्यामध्यें चूक न व्हावी. चूक होण्यांत व्यक्तीचें व समाजाचें सुद्धां नुकसान होतें म्हणून न चुकतां कर्तव्य केलें पाहिजे. हें कर्तव्य उत्तमप्रकारें पार पाडल्यानें मनुष्य दीर्घायु होतो. म्हणजे हें सामाजिक कर्तव्य निर्दोषपणें करणारे जितके जास्त लोक समाजांत असतील तितके त्या समाजांत दोष कमी आणि तितक्या जास्त प्रमाणांत त्या देशाच्या मनुष्यांचें आयुष्य दीर्घ असतें. सामाजिक कार्याविषयीं उदासीन अथवा तें समाजकार्य प्रमादयुक्त करणारीं माणसें ज्या समाजांत अधिक त्या समाजांत अल्पायु लोकांची संख्या अधिक असेल. जों पावेतों संपूर्ण समाज निर्दोष होत नाहीं, तोपर्यंत मनुष्यें दीर्घायु होणार नाहींत. दूषित समाजांत एक व्यक्ति कितीहि निर्दोष झाली तथापि सर्व समाजाच्या दोषांचा परिणाम त्या व्यक्तिवर होईल. म्हणून सांघिक जीवन निर्दोष करणें आवश्यक आहे.

पितॄन् मा अनुगाः । (मं. ७)

' हे मनुष्या ! तूं पितरांच्या मागें जाऊं नकोस.' म्हणजे लवकर मरूं नकोस. हा आदेश मनुष्यास दीर्घायुष्य प्राप्त करण्यासाठीं प्रेरणा देण्याच्या उद्देशानें दिला आहे. जर मनुष्य प्रयत्न करील तर त्याला दीर्घजीवन प्राप्त होईल. नाहींतर त्याचें आयुष्य कमी होत जाईल.

सूर्यप्रकाशानें दीर्घायुष्य

दीर्घायुष्य प्राप्त करण्यासाठीं सूर्यप्रकाश मोठा सहायक आहे. जे लोक स्वतःचें आयुष्य वाढवूं इच्छितात, त्यांनीं या अमृतपूर्ण सूर्यप्रकाशाचा अवश्य लाभ घ्यावा—

सूर्यः ते तन्वे शं तपाति । (मं. ५)

अस्माल्लोकात् अग्नेः सूर्यस्य संदृशः मा छित्थाः । (मं. ४)

इह अमृतस्य लोके सूर्यस्य भागे अस्तु । (मं. १)

' सूर्य तुझ्या शरीरास सुख होण्यासाठीं तापत आहे. म्हणून सूर्याच्या प्रकाशाशीं असलेला आपला संबंध सोडूं नको. येथें अमृत स्थानांत म्हणजे सूर्याच्या प्रकाशित भागांत रहा.' त्यामुळें दीर्घायुष्य होईल. जीं मनुष्यें अरुंद सूर्यप्रकाशरहित जागेंत गर्दी असलेल्या खोलींत रहातात, जेथें त्यांस सूर्यप्रकाश मिळूं शकत नाहीं, ते अल्पजीवी होतात. सूर्यप्रकाश शरीराच्या कातडीवर पडला पाहिजे. थोडा जास्त सूर्यप्रकाश शरीरावर पडलेला ज्यांना सहन होत नाहीं ते दीर्घायुष्याचे अधिकारी होऊं शकत नाहींत. मनुष्यें नेहमीं कपड्यांत गुरफटून रहातात म्हणून तीं सूर्यापासून प्राप्त होणाऱ्या जीवनापासून वंचित होतात. जर मनुष्यें सूर्यप्रकाशाचें स्नान करतील तर त्यांच्या रक्तांत सूर्यकिरण द्वारा जीवन-

विद्युत् शिरेल आणि त्यांस अधिक लाभ होईल. सूर्याविषयीं प्रश्नोपनिषदांत म्हटलें आहे—

आदित्यो ह वै प्राणो रयिरेव चन्द्रमा रयिर्वा एतत्सर्वं यन्मूर्तं चामूर्तं च तस्मान्मूर्तिरेव रयिः ॥ ५॥

प्राणः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः ॥ ८॥ (प्रश्न ३. १)

' सूर्यच प्राण आहे आणि जें सर्व इतर मूर्त अथवा अमूर्त आहे तें रयि आहे. हा सूर्य जो उदय पावतो तो प्रजांचा प्राण आहे. ' एवढा सूर्याचा महिमा आहे म्हणून या सूक्तांत म्हटलें आहे कीं ' सूर्यप्रकाशाशीं आपला असलेला संबंध सोडूं नको ' कारण कीं हा सूर्यप्रकाश असा आहे कीं त्यानें मनुष्याची आयु-मर्यादा वाढते. जे प्राणी सूर्यप्रकाशाशीं असलेला आपला संबंध सोडतात, ते अल्पायु होतात. जणूं काय सूर्य हा जीवनाचा समुद्र आहे, म्हणून त्यापासून दूर होणें अयोग्य आहे. सूर्यासारखे अन्य देवसुद्धां मनुष्याचें जीवन दीर्घ करतात. या विषयीं खालील मंत्र भाग पहा—

भगः अंशुमान्सोमः मरुतः देवाः इन्द्राग्नी स्वस्तये उत् । (मं. २)
मातरिश्वा वातः तुभ्यं पवताम् । (मं. ५)
आपः अमृतानि तुभ्यं वर्षन्ताम् । (मं. ५)
इह विश्वे देवाः तुभ्यं रक्षन्तु । (मं. ७)
अग्नयः जातवेदाः वैश्वानरः दिव्यः विद्युतः ते रक्षन्तु । (मं. ११)
द्यौः पृथिवी सूर्यः चंद्रमाः अन्तरिक्षं त्वा रक्षताम् । (मं. १२)
त्रायमाणः इन्द्रः जीवेभ्यः त्वा सं-उदे दधातु । (मं. १५)
आदित्या वसव इन्द्राग्नी स्वस्तये त्वा उद्धरन्तु । (मं. १६)
द्यौः पृथिवी प्रजापतिः सोमराज्ञीः ओषधयः त्वा मृत्योः उदपीपरन् । (मं. १७)

' पृथ्वीस्थानीं प्राप्त होणाऱ्या देवता पृथिवी, जल **(आप्)** अग्नि, वायु, वसु **(सोमराज्ञीः ओषधयः)** सोमादि औषधि, **(प्रजापतिः)** प्रजापालक राजा, वैश्वानर, जातवेदा वगैरे आहेत. अंतरिक्ष स्थानांत रहाणाऱ्या अंतरिक्ष, **(आपः)** मेघांतील जल, **(मातरिश्वा वातः)** वायु, **(मरुतः)** वायु, चंद्रमा, इंद्र, विद्युत, **(प्रजापतिः)** मेघ वगैरे देवता आहेत, आणि द्युलोकांत रहाणाऱ्या द्यौः सूर्य, आदित्य, भग, प्रजापति (परम आत्मा) वगैरे देवता आहेत; या सर्व देवता मनुष्याला दीर्घायुष्य देवोत. ' यांतील प्रत्येक देवतेचा संबंध मनुष्याच्या दीर्घायुष्याशीं कसा आहे ही गोष्ट वाचकांच्या ध्यानीं आली असेल. प्राणी तहान लागली असतां पाण्यानें प्राणधारणा करतो, भूक लागली तर औषधि वनस्पति, फळेंफुलें, आणि कन्दमुळें यांनीं जीवन धारण करतो. सूर्यप्रकाश तर सर्व पदार्थांस जीवन देत असतोच. याप्रमाणें इतर देवतांपासून जीवन घेऊन मनुष्यादि प्राणी प्राण धारण करतात. याविषयीं विस्तारपूर्वक सांगण्याची कांहीं आवश्यकता नाहीं. वाचकांनीं स्वतः विचार करून याची सत्यता प्रत्यक्ष पहावी.

हे सर्व देव **(वयो-धसः)** आयुष्य धारण करणारे आहेत. हे **(सधमस्तु)** मनुष्यांत दीर्घजीवनाची स्थापन करोत. या देवांपासून जीवनशक्ति प्राप्त करणें याचेंच नांव यज्ञ आहे. म्हणून म्हटलें आहे—

देवान्भावयतानेन ते देवा भावयन्तु वः ।
परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ ॥

(भ. गी. ३।२१)

' यज्ञानें देवांस संतुष्ट करा आणि देव तुम्हांस संतुष्ट करतील; याप्रकारें परस्पर आनंद प्रसन्न होऊन तुम्हीं सर्व परमश्रेय प्राप्त कराल. ' याप्रकारें या यज्ञाचा संबंध आहे, म्हणून या सूक्तांत म्हटलें आहे कीं—

बर्हिः प्रमयुः कथा स्यात् ? (मं. १६)

' यज्ञ विघातक कसा होईल ? ' खरा यज्ञ विधिपूर्वक केला गेला तर कधींच विघातक होणार नाहीं. परंतु पोषकच होईल. अशा प्रकारें सूर्यादि देवतांपासून शक्ति प्राप्त करून मनुष्य स्वतःच्या शक्तीचा विकास करूं शकतो. आणि येथें आनंदानें राहून दीर्घजीवन प्राप्त करूं शकतो. प्राणधारणेविषयीं या सूक्तांत म्हटलें आहे—

ते प्राणा अपाना इह रमन्ताम् । अयं पुरुषः असुना सह ॥ (मं. १)
इह ते असुः, इह प्राणः, इह आयुः, इह ते मनः । (मं. २)
त्वा प्राणः बलं मा हासीत् । ते असुं अनु ह्वयामसि । (मं. १५)

या रीतीनें यज्ञद्वारा देवतांना प्रसन्न करून, ' तुझ्यांत प्राण, अपान, आयुष्य, मन, बल, वगैरे स्थिर राहो. ' म्हणजे मनुष्याला दीर्घजीवन प्राप्त होवो.

ते जीवातुं दक्षतातिं कृणोमि । (मं. ६)

' मनुष्यांत जें जीवन आणि बळ आहे, ' तें सर्व शुभ कर्म करण्यासाठींच आहे, यज्ञासाठींच आहे. मनुष्यानें दीर्घायुष्य प्राप्त करावयाचें आहे, पुष्कळ बळ प्राप्त करावयाचें आहे, तें याच कार्यासाठीं होय. तेंच सर्व श्रेष्ठतम यज्ञरूपच कर्मासाठींच आहे—

अयं इह अस्तु, अयं इतः अमुत्र मा गात् । (मं. १८)
मृत्योः त्वा उदपीपरम् । (मं. १९)
त्वा आहार्षं त्वा अविदं, पुनः नवः आगाः । (मं. २०)
हे सर्वांग ! ते सर्वं चक्षुः ते सर्वं आयुः च अविदम् । (मं. २०)
त्वत् निर्ऋतिं मृत्युं अपनिदध्मसि । यक्ष्मं अपनिदध्मसि । (मं. २१)
सहस्रवीर्येण इमं मृत्योः उत्पारयामसि । (मं. १८)

' हा मनुष्य या लोकीं राहो. परलोकांत न जावो म्हणजे न मरो. मृत्युपासून तुला वाचविलें आहे. मृत्युपासून तुला आणलें आहे जणूं काय तूं नवा होऊन आला आहेस. तुझें जीवन नवें झालें आहे. हे सर्वांगसंपूर्ण मनुष्या ! दृष्टि, आयुष्य वगैरे सर्व तुला प्राप्त झालें आहे. दुर्गति, मृत्यु आणि रोग तुझ्यापासून दूर गेले आहेत. हजारों बलवीर्ययुक्त औषधि प्रयोगद्वारां तुला मृत्यूपासून वांचविलें आहे. '

याप्रकारें दीर्घजीवन प्राप्त करण्यांत मणि, मंत्र, औषधींचे विविध प्रयोग करून ही सिद्धि प्राप्त करावी लागते. याचे दीर्घजीवनीय उपाय आयुर्वेद, योगसाधन वगैरेमध्यें विस्तारपूर्वक पहाण्यासारखे आहेत, म्हणून त्यांचा येथें विस्तार करण्याची आवश्यकता नाहीं. परंतु येथें ' तम आणि ज्योति ' चा संबंध मनुष्य जीवनाशीं कसा आहे याचा विचार विशेष प्रकारें केला पाहिजे.

तम आणि ज्योति

त्वत् तमः व्यवात् अप अक्रमीत् । ते ज्योतिः अभूत् । (मं. २१)

' तुझ्यापासून अंधःकार दूर झाला आहे आणि तुझा प्रकाश झाला आहे. ' या मंत्रानें जीवनाच्या एका महान् सिद्धांताचें वर्णन केलें आहे. मनुष्याचें जीवन खरोखर प्रकाशाचें जीवन असतें. फार थोड्या लोकांस याचा अनुभव आहे. प्रत्येक मनुष्याचें एक स्वतंत्र प्रकाशाचें वर्तुल आहे. ज्याचें जसें सामर्थ्य त्या प्रमाणांत त्याचें प्रकाश वर्तुळ लहान अथवा मोठें प्रभावशाली असतें. ज्याचें आत्मिक बळ कमी त्याचें प्रकाशवर्तुळ लहान असतें. पण तें लहान अथवा कमी शक्तीचें असलें तरी तें आकाशापर्यंत, नक्षत्रापर्यंत पसरण्याइतकें विस्तृत असतें. मनुष्य जेव्हां मरावयास टेकतो तेव्हां हें प्रकाश वर्तुळ अत्यंत लहान होतें. ज्याला मरेपर्यंत शुद्धि जो आपला अनुभव बोलून दाखवूं शकतो, तो ही गोष्ट प्रत्यक्षरूपानें सांगू शकतो. अंतसमयीं प्रकाशवर्तुळ जसजसें लहान होतें तसें तो मनुष्य सांगतो सुद्धां. मनुष्याच्या आत्म्यावर (**तमः**) अंधार अथवा अज्ञानाचें आवरण पडणें याचेंच नांव मृत्यु आहे. अंतसमयीं हा प्रकाश केवळ अंगठ्या एवढा रहातो तेव्हां मृत्यु होतो. हा अनुभव या मंत्रानें व्यक्त केला आहे. ' हे मनुष्या तुझ्यावर अंधाराचें आवरण येत होतें तें आतां दूर झालें आहे. आणि पूर्ववत् तुझी ज्योति जगांत पसरली आहे. ' हा २१ व्या मंत्राचा आशय आहे. हा आत्मप्रकाशाचा अनुभव आहे. ही कांहीं काल्पनिक गोष्ट नाहीं. मनुष्यास जगाचें जेथपावेतोंचें ज्ञान होतें तेथपावेतों त्याचे प्रकाशवर्तुळ पसरलेलें असतें. मरणसमयीं तेथून प्रकाशवर्तुळ हळू हळू लहान होत असल्याचा अनुभव येतो. ज्याला हळू हळू अनुभव येतो तो मरणापूर्वी कित्येक तास सांगत असतो कीं प्रकाशवर्तुळ लहान होत आहे. परंतु जो मरणापूर्वी दीर्घकाळ बेशुद्धींत असतो, तो बिचारा कांहीं सांगूं शकत नाहीं. बेशुद्धावस्थेचा अर्थच प्रकाशवर्तुळ कमी होणें असा आहे. बेशुद्ध होणारा मनुष्य म्हणतोंच कीं माझ्या दृष्टीसमोर अंधारी आली आहे. याचा स्पष्ट अर्थ हा कीं याचा जो प्रकाश पसरलेला होता त्याचा संकोच झाला. म्हणून याची जीवनशक्ति कमी झाली आणि त्याला मूर्च्छा आली.

एवढ्या स्पष्टीकरणानें २१ व्या मंत्राचा भावार्थ वाचकांच्या नीट ध्यानीं आला असेल.

दोन मार्गरक्षक

श्यामश्च शबलश्च यमस्य पथिरक्षी श्वानौ । (मं. ९)

' काळा आणि पांढरा असे दोन यमाचे मार्गरक्षक श्वान आहेत. ' येथें श्वान शब्दाचा अर्थ कित्येकांनीं कुतरा असा केला आहे आणि 'यमाचीं दोन कुतरीं यमलोकाच्या मार्गांत रहातात' असा अर्थ मानला आहे. परंतु हा अर्थबरोबर नाहीं. श्वान शब्दाचा अर्थ येथें ' (**श्वा-नः श्वः+न**) जो उद्यां रहाणार नाहीं ' असा आहे. यम म्हणजे सूर्य अर्थात् काल आहे. याचे पांढरा दिवस आणि काळी रात्र असे समयाचे दोन भाग ' उद्यापर्यंत न रहाणारे, ' केवळ आजच असणारे आहेत. याविषयीं वेदांत अन्यत्र म्हटलें आहे—

अहश्च कृष्णमहरर्जुनं च विवर्तेते रजसी वेद्याभिः ।
(ऋ. ६।९।१)

' एक (अहः) दिवस काळा होतो आणि दुसरा श्वेत होतो. ' हेच दिवस आणि रात्र होत. हे दोघे-पांढरा आणि काळा यमाचे मार्गरक्षक आहेत. प्रत्येक मनुष्याच्या मार्गाचें रक्षण हे दोघे करतात. यांतील प्रत्येक आज आहे परंतु उद्यांतर नक्कीच रहाणार नाहीं. हे दोघे यमाचे रक्षक आहेत हें जाणून या रक्षकांसमोर कोणीं पापकर्म करूं नये, आणि नेहमीं सत्कर्मेंच करावींत. पापकर्म करण्यापासून हे दोघे यमाचे रक्षक कोणाला सोडीत नाहींत. म्हणजे पाप्याला अवश्य दंड करतात. हा दंड म्हणजे आयुष्याचा नाश होय. शिवाय इतर रोगहि आहेत. हा यम मोठा प्रबळ आहे. तो कोणास सोडत नाहीं. म्हणून त्याला नम्र होऊन राहिलें पाहिजे—

मृत्यवे अन्तकाय नमः । (मं. १)
मृत्युः दयताम् । (मं. ५)

' मृत्यूला नमस्कार असो, मृत्यु दया करो. ' इत्यादि प्रकारें मृत्यूच्या सामर्थ्याची जागृति मनांत ठेवली पाहिजे. आणि मनांत त्याचेविषयीं भीति असली पाहिजे. त्याचेजवळ दयेची भिक्षा मागितली पाहिजे. इतकी नम्रता मनांत राहिली तर तो मनुष्य सहसा पाप करणार नाहीं. निदान त्यामुळें पापप्रवृत्ति तर कमी होईल. त्याचप्रमाणें—

गोपायन्ति रक्षन्ति तेभ्यः नमः स्वाहा च । (मं. १४)

' जे पालन आणि रक्षण करतात त्यांना नमस्कार आणि समर्पण असो. ' यापूर्वी पालक आणि रक्षकांची मोजदाद केली आहे. त्या सर्वांसाठीं आपणांकडून योग्य समर्पण अवश्य झालें पाहिजे. हाच यज्ञ आहे. जें यज्ञाविषयीं यापूर्वी लिहिलें आहे तें वाचकांनीं येथें तुलनेनें पहावें. यज्ञ आणि (**स्वाहा=स्व-हा**) समर्पण एकच गोष्ट आहे आणि नमन पण त्यांतच संमिलित आहे.

अशाप्रकारें विचारवंत ज्ञानी मनुष्य वृद्ध अवस्थेंत सत्य ज्ञानाचा उपदेश देण्यास समर्थ होतो.

उपदेशक

जिर्विं विदथं आवदासि (मं. ६)

' अशाप्रकारें वृद्ध मनुष्य आपल्या अनुभवाच्या ज्ञानाचा उपदेश करूं शकतो. ' तों पावेतों कोणास उपदेश करण्याचा अधिकारच नाहीं. यापूर्वी जो जो उपदेश केला आहे त्याप्रमाणें आचरण करून जो मनुष्य सदाचार रत होऊन वृद्ध होतो, तोच योग्य उपदेश देण्यास समर्थ होतो. असो. हें सूक्त मोठें बोधप्रद आणि मार्गदर्शक आहे म्हणून वाचकांनीं यापासून पुष्कळ लाभ करून घ्यावा.

या सूक्तांतील स्मरण करण्यायोग्य उपदेश

(१) इहायमस्तु पुरुषः सहासुना सूर्यस्य भागे अमृतस्य लोके । (अ. ८।१।१)

' जे मनुष्य दीर्घायुष्य प्राप्त करूं इच्छितात त्यांनीं सूर्याच्या प्रकाशाच्या प्रदेशांत रहावें कारण तेथें अमृत आहे. '

(२) उत्क्रामातः पुरुष, माव पत्था मृत्योः पड्वीशमवमुञ्चमानः । (अ. ८।१।४)

' हे मनुष्या ! वर चढ, खालीं पडूं नकोस, आणि मृत्यूचे पाश तोडून टाक. '

३ सूर्यस्ते शं तपाति । (अ. ८।१।५)

' सूर्य तुझें कल्याण करण्यासाठीं तापत आहे. '

(४) उद्यानं ते पुरुष नावयानम् । (अ. ८।१।६)

' हे पुरुषा ! तुझी उन्नति होवो, अवनति न होवो. ' हें वाक्य भगवद्गीता (अ.,६।५) च्या ' **उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्** ' आपला उद्धार आपणच केला पाहिजे. कधीं स्वतःची अधोगति करून घेऊं नये, ' याच्याशीं समानार्थक आहे.

(५) मा जीवेभ्यः प्रमदः । (अ. ८।१।७)

' प्राण्याविषयीं जें तुझें कर्तव्य आहे त्यांत चुकूं नकोस. '

(६) मा गतानामा दीधीथा ये नयन्ति परावतं । (अ. ८।१।८)

' गेल्या गोष्टींचा शोक करूं नका, कारण (असा शोक) दूर अधोगतिप्रत नेतो. '

(७) मात्र तिष्ठ पराङ्मनाः । (अ. ८।१।७)

' येथें विरुद्ध दिशेस मन करून उभा राहूं नकोस. '

दीर्घायुष्य

कांड ८, सूक्त २

(ऋषिः – ब्रह्मा । देवता – आयुः ।)

आ रंभस्वेमाममृतस्य श्नुष्टिमच्छिद्यमाना जरदष्टिरस्तु ते ।
असुं त आयुः पुनरा भरामि रजस्तमो मोप गा मा प्र मेष्ठाः ॥ १ ॥
जीवतां ज्योतिरभ्येह्यर्वाङा त्वा हरामि शतशारदाय ।
अवमुञ्चन्मृत्युपाशानशस्तिं द्राघीय आयुः प्रतरं ते दधामि ॥ २ ॥
वातात्ते प्राणमविदं सूर्याच्चक्षुरहं तव ।
यत्ते मनस्त्वयि तद्धारयामि सं वित्स्वाङ्गैर्वद जिह्वयालपन् ॥ ३ ॥
प्राणेन त्वा द्विपदां चतुष्पदामग्निमिव जातमभि सं धमामि ।
नमस्ते मृत्यो चक्षुषे नमः प्राणाय तेऽकरम् ॥ ४ ॥

अर्थ—(इमां अमृतस्य श्नुष्टिं आरभस्व) या अमृतरस पानाला आरंभ कर. (ते जरत्-अष्टिः अच्छिद्यमाना अस्तु) तुला वृद्धावस्थेपर्यंत जीवनभोग अविच्छिन्नरीतीनें मिळत राहोत. (ते असुं आयुः पुनः आभरामि) तुझा प्राण आणि जीवन मी पुनः तुझ्यांत भरतों. (रजः तमः मा उपगाः) भोग आणि अज्ञानापाशीं जाऊं नकोस. (मा प्र मेष्ठाः) मरूं नकोस. [१]

(जीवतां ज्योतिः अर्वाङ् अभि एहि) जीवित मनुष्याच्या ज्योतीला इकडून प्राप्त हो. (त्वा शत शारदाय आ हरामि) तुला शंभर वर्षांच्या जीवनासाठीं आणतों. (मृत्युपाशान् अशस्तिं अवमुञ्चन्) मृत्युपाश आणि अकीर्ति यांना दूर करीत, (ते प्रतरं द्राघीयः आयुः दधामि) मीं तुझ्यासाठीं उत्कृष्ट दीर्घायुष्य देतों. [२]

(वातात् ते प्राणं अविदं) वायूपासून तुझ्या प्राणाला प्राप्त करतों. (अहं सूर्यात् तव चक्षुं) मीं सूर्यापासून तुझी दृष्टि प्राप्त केली आहे. (यत् ते मनः त्वयि धारयामि) जें तुझें मन आहे त्याला मीं तुझ्यामध्यें धारण करतों. (अंगैः संवित्स्व) आपल्या सर्व अवयवांस प्राप्त हो. (जिह्वयालपन् वद) जिह्वेनें शब्दोच्चार करीत तूं बोल. [३]

(जातं अग्निं इव) आतांच उत्पन्न झालेल्या अग्निप्रमाणें (त्वा द्विपदां चतुष्पदां प्राणेन संधमामि) मी द्विपाद आणि चतुष्पाद प्राण्यांना जीवन देतों. हे मृत्यो ! (ते चक्षुषे नमः) तुझ्या नेत्रेंद्रियाला नमस्कार असो. आणि (ते प्राणाय नमः अकरम्) तुझ्या प्राणाला नमस्कार करतों. [४]

भावार्थ— हे रोगी मनुष्या तूं या अमृतरसरूपी औषधिरसाचें पान कर, आणि दीर्घायुष्यानें युक्त हो. तुझ्यामध्यें प्राण पुन स्थिर करतों. तूं भोगमय जीवन आणि अज्ञान यांचेजवळ जाऊं नकोस, आणि लवकर मरूं नकोस. [१]

जीवित मनुष्यांत जें एक विलक्षण तेज असतें तें प्राप्त कर. आणि शंभर वर्षें जिवंत रहा. मृत्यूचे पाश तोड. तुझें आयुष्य वाढवितों. [२]

वायूपासून प्राण, सूर्यापासून दृष्टि तुला देतों. तुझ्यामध्यें मन स्थिर राहो. तुझ्या सर्व अवयवांची पुष्टि होवो, आणि तुझ्या जिह्वेनें उत्कृष्ट वक्तृत्व होवो. [३]

ज्याप्रमाणें अग्नीच्या लहानशा ज्वालेला फुंकणीनें हळू हळू वायु पुरवून प्रदीप्त करतात, त्याप्रमाणें तुझ्यामध्यें असलेल्या थोड्या प्राणाला आम्ही अनेक उपायांनीं प्रदीप्त करतों. मृत्यूला आम्ही नमस्कार करतों. [४]

अयं जीवतु मा मृतेमं समीरयामसि । कृणोम्यस्मै भेषजं मा पुरुषं वधीः ॥ ५ ॥
जीवलां नघारिषां जीवन्तीमोषधीमहम् ।
त्रायमाणां सहमानां सहस्वतीमिह हुवेऽस्मा अरिष्टतातये ॥ ६ ॥
अधि ब्रूहि मा रभथाः सृजेमं तवैव सन्त्सर्वहाया इहास्तु ।
भवाशर्वौ मृडतं शर्म यच्छतमपसिध्य दुरितं धत्तमायुः ॥ ७ ॥
अस्मै मृत्यो अधि ब्रूहीमं दयस्वोदितोऽयमेतु ।
अरिष्टः सर्वाङ्गः सुश्रुज्जरसा शतहायन आत्मना भुजमश्नुताम् ॥ ८ ॥
देवानां हेतिः परि त्वा वृणक्तु पारयामि त्वा रजस उत्त्वा मृत्योरपीपरम् ।
आरादग्निं क्रव्यादं निरूहं जीवातवे ते परिधिं दधामि ॥ ९ ॥

अर्थ— (अयं जीवतु) हा पुरुष जिवंत राहो. (मा मृत) मरूं नये. (इमं सं ईरयामसि) याला आम्हीं सचेत करतों. (अस्मै भेषजं कृणोमि) याच्यासाठीं मीं औषध तयार करतों. हे मृत्यो ! (पुरुषं मा वधीः) या पुरुषाचा वध करूं नको. [५]

(अहं अस्मै अरिष्ट-तातये) मीं याच्या सुखाचा विस्तार करण्यासाठीं (जीवलां) जीवन देणारी (नघारिषां) हानी न करणारी (त्रायमाणां सहमानां सहस्वतीं) रक्षण करणारी, रोग दूर करणारी आणि बळ वाढविणारी (जीवन्तीं हुवे) जीवनीय औषधि देतों. [६]

(अधि ब्रूहि) तूं उपदेश कर. (मा आरभथाः) वाईट आचरण करूं नकोस, (इमं सृज) या पुरुषाला जगांत पुढें आण, (तव एव सन्) तुझाच होऊन हा (सर्वहायाः इह अस्तु) पूर्णायुष्यापावेतों येथें राहो. (भवाशर्वौ) हे भव आणि शर्व हो ! तुम्हीं दोघे (मृडतं) सुखी करा. (शर्म यच्छतं) सुख द्या, (दुरितं अपसिध्य) पाप दूर करा. (आयुः धत्तं) दीर्घायुष्य धारण करा. [७]

हे मृत्यो ! (अस्मै अधि ब्रूहि) याला उपदेश कर, (इमं दयस्व) याच्यावर दया कर (अयं इतः उत् एतु) हा या विपत्तींतून वर उठो. आणि (अरिष्टः सर्वाङ्गः) पीडारहित सर्व अंगांनीं पूर्ण, (सु-श्रुत्) उत्तम ज्ञान अथवा श्रवणशक्तीनें युक्त होऊन (जरसा शतहायनः) वृद्धावस्थेंत शंभर वर्षांनीं युक्त होऊन (आत्मना भुजं अश्नुतां) आपल्या शक्तीनें भोग प्राप्त कर. (८)

(देवानां हेतिः त्वा परिवृणक्तु) देवांचें शस्त्र तुला दूर ठेवो. (त्वा रजसः पारयामि) तुला रजसाच्या पार करतों. (त्वा मृत्योः उत् अपीपरं) तुला मृत्युपासून वर उठविलें आहे. मृत्युला तुझ्यापासून दूर केलें आहे. (क्रव्यादं अग्निं आरात् निरूहं) मांसभक्षक अग्नीला दूर ठेवतों. (ते जीवातवे परिधिं दधामि) तुझ्या जीवनासाठीं मर्यादा निश्चित करतों. [९]

भावार्थ— हा मनुष्य दीर्घायु होवो, शीघ्र न मरो. अशी शक्ति याच्यांत संचालित करतों. या रोग्याला आम्हीं औषध देतों. याचा मृत्यु न होवो. [५]

याला दीर्घायुत्वासाठीं जीवाला औषधीचा रस देतों. ती आयुष्य वाढविणारी, बल देणारी, दोष नाहींसे करणारी आणि रोगांस दूर करणारी आहे. [६]

या दीर्घजीवनाच्या उपायाचा जनतेस उपदेश कर. कोणी दुराचरण करूं नये. हा पुरुष यामुळें निर्दोष होऊन जगांत संचार करो. याला दीर्घजीवन प्राप्त होवो. याला सुखमय शरीर मिळो, रोग आणि दोष दूर होवोत आणि पूर्ण आयुष्य त्याला प्राप्त होवो. [७]

याला आरोग्य प्राप्तीचा उपदेश कर. मृत्यु यावेळीं याच्यावर दया करो. हा सर्व प्रकारें अभ्युदय प्राप्त करो. याचे सर्व अवयव पूर्णरीतीनें वाढोत, निर्दोष होवोत. हा ज्ञानवान् होऊन पूर्णायु होवो, आणि शेवट पावेतों स्वप्रयत्नांनीं स्वतःसाठीं आवश्यक भोग प्राप्त करो. [८]

यत्ते नियानं रजसं मृत्यो अनवधर्ष्यम् । पथ इमं तस्माद्रक्षन्तो ब्रह्मास्मै वर्म कृण्मसि ॥ १० ॥
कृणोमि ते प्राणापानौ जरां मृत्युं दीर्घमायुः स्वस्ति ।
वैवस्वतेन प्रहितान्यमदूतांश्चरतोऽप सेधामि सर्वान् ॥ ११ ॥
आरादरातिं निर्ऋतिं परो ग्राहिं क्रव्यादः पिशाचान् ।
रक्षो यत्सर्वं दुर्भूतं तत्तम इवाप हन्मसि ॥ १२ ॥
अग्नेष्टे प्राणममृतादायुष्मतो वन्वे जातवेदसः ।
यथा न रिष्या अमृतः सजूरसस्तत्ते कृणोमि तदु ते समृध्यताम् ॥ १३ ॥
शिवे ते स्तां द्यावापृथिवी असंतापे अभिश्रियौ । शं ते सूर्य आ तपतु शं वातो वातु ते हृदे ।
शिवा अभि क्षरन्तु त्वापो दिव्याः पयस्वतीः ॥ १४ ॥

अर्थ— हे मृत्यु ! (यत् ते अनवधर्ष्यं रजसं नियानं) जो तुझा अजेय रजोमय रस्ता आहे, (तस्मात् पथः इमं रक्षन्तः) त्या मार्गापासून या पुरुषाचें रक्षण करणारे आम्ही, (अस्मै ब्रह्म वर्म कृण्मसि) याच्यासाठीं ज्ञानरूपी कवच बनवीत आहोंत. [१०]

(ते प्राणापानौ जरां मृत्युं दीर्घं आयुः स्वस्ति कृणोमि) तुझ्यासाठीं प्राण, अपान, वृद्धत्व, दीर्घजीवन आणि शेवटीं मृत्यु कल्याणमय करीत आहे. (वैवस्वतेन प्रहितान् चरतः सर्वान् यमदूतान्) विवस्वान् सूर्यापासून उत्पन्न होण्याच्या वेळीं पाठविलेल्या आणि हिंडण्या-फिरणाऱ्या सर्व यमदूतांना (अपसेधामि) मी दूर करीत आहें. [११]

(अरातिं) शत्रु, (निर्ऋतिं) अवनति, (ग्राहिं) रोग, (क्रव्यादः) मांस खाणारे जन्तु (पिशाचान्) रक्त पिपासु (रक्षः) विनाशी आणि (यत् सर्वं दुर्भूतं) जें सर्व अकल्याण करणारें आहे (तत् तम इव) त्याला अंधारासारखें (परः आरात् अपहन्मसि) दूर करीत आहें. [१२]

(अमृतात् आयुष्मत जातवेदसः अग्नेः) अमर, दीर्घायु जातवेद अग्निपासून (ते प्राणं वन्वे) तुझ्या प्राणाला प्राप्त करतों. (यथा अमृतः न रिष्याः) ज्यामुळें तूं अमर होशील, नाश पावणार नाहींस, (सजूः असः) त्याच्याबरोबर रहा, (तत् ते समृध्यतां) तें तुझें कार्य समृद्धियुक्त होवो. [१३]

(द्यावापृथिवी ते असन्तापे) द्यौ आणि पृथ्वी तुझ्यासाठीं संताप न करणारे (शिवे अभिश्रियौ) शुभ आणि श्रीनें युक्त (स्तां) होवोत. (सूर्यः ते शं आतपतु) सूर्य तुला सुख देणारा प्रकाशित होवो. (ते हृदे वातः शं वातु) तुझ्या हृदयासाठीं वारा सुखकारक होऊन वाहो. (दिव्याः पयस्वतीः आपः) आकाशांतील मेघमंडळांतून प्राप्त होणारें आणि पृथ्वीवर वहाणारे जलप्रवाह (त्वा शिवाः अभिरक्षन्तु) तुला शांति देऊन वहात रहातें. [१४]

भावार्थ— देवांचीं शस्त्रें तुजवर न पडोत. तुला भोगवृत्तीच्या पार नेतों. मृत्यूला दूर करतों. प्रेतास जाळणारा अग्नि तुझ्या पासून दूर होवो. आणि तूं पूर्णायुष्याच्या अंतिम मर्यादेपर्यंत जिवंत रहा. [९]

मृत्यूचा मार्ग अजिंक्य आहे, तथापि त्याच्यापासून आम्हीं याचें रक्षण करतों. आणि याला ज्ञानाचें कवच देतों म्हणजे याचें रक्षण होईल. [१०]

प्राण, अपान, वृद्धावस्था, दीर्घायुष्य इत्यादि विषयीं तुला सुख प्राप्त होवो. तुला जे कष्ट देणारे असतील त्यांना मीं दूर करतों. [११]

शत्रु, विपत्ति, रोग, विनाशक घातक, आणि क्षीणता करणारे जे असतील त्यांना दूर करतों. [१२]

अमर आयुष्य देणाऱ्या अग्निदेवापासून मीं तुझ्यासाठीं प्राण आणतों. त्यामुळें तुझा मृत्यु होणार नाहीं. तूं येथें जीवित राहून समृद्धीनें युक्त हो. [१३]

द्युलोक, अंतरिक्ष आणि भूलोकांत रहाणारे सर्व पदार्थ म्हणजे सूर्य, वायु, जल आदि सर्व तुला सुख देणारे होवोत. [१४]

शिवास्ते सन्त्वोषधय उत्त्वाहार्षमधरस्या उत्तरां पृथिवीमभि ।
तत्र त्वादित्यौ रक्षतां सूर्याचन्द्रमसावुभा ॥ १५ ॥
यत्ते वासः परिधानं यां नीविं कृणुषे त्वम् । शिवं ते तन्वे३ तत्कृण्मः संस्पर्शेद्रूक्ष्णमस्तु ते ॥१६॥
यत्क्षुरेण मर्चयता सुतेजसा वप्ता वपसि केशश्मश्रु । शुभं मुखं मा न आयुः प्र मोषीः ॥ १७ ॥
शिवौ ते स्तां व्रीहियवावबलासावदोमधौ । एतौ यक्ष्मं वि बाधेते एतौ मुञ्चतो अंहसः ॥ १८ ॥
यदश्नासि यत्पिबसि धान्यं कृष्याः पयः । यदाद्यं१ यदनाद्यं सर्वं ते अन्नमविषं कृणोमि ॥ १९ ॥
अह्ने च त्वा रात्रये चोभाभ्यां परि दद्मसि । अरायेभ्यो जिघत्सुभ्य इमं मे परि रक्षत ॥ २० ॥

अर्थ — (ते ओषधयः शिवाः सन्तु) तुला औषधि शुभगुण युक्त होवोत. (अधरस्याः उत्तरां पृथिवीं) खालच्या भूमिवरून उंच भूमीवर (त्वा अभि उत् आहार्षं) तुला मीं आणलें आहे. (तत्र सूर्याचन्द्रमसौ उभौ आदित्यौ त्वा रक्षतां) ते सूर्य आणि चंद्र हे दोघे आदित्य तुझें रक्षण करोत. [१५]

(यत् ते परिधानं वासः) जें तुझें पांघरण्याचें वस्त्र आहे, (यां त्वं नीविं कृणुषे) जें तूं कमरेवर बांधतोस (तत् ते तन्वे शिवं कृण्मः) तें तुझ्या शरीराला सुखदायक करतों. तें वस्त्र (ते संस्पर्शे अद्रूक्ष्णं अस्तु) तुला स्पर्शाला खडबडीत नसो, म्हणजे मऊ नरम होवो. [१६]

(वप्ता मर्चयता सुतेजसा क्षुरेण) तूं नापिताकडून स्वच्छता करणाऱ्या तीक्ष्ण वस्तऱ्यानें (यत् केशश्मश्रु वपसि) जें केसांचें आणि मिशांचें मुंडन करतोस त्यामुळें (शुभं मुखं) चेहरा सुंदर होतो. तूं (नः आयुः मा प्रमोषीः) आमच्या आयुष्याचा नाश करूं नकोस. [१७]

(व्रीहियवौ ते शिवौ) तांदूळ आणि जव तुला कल्याणकारक होवोत. आणि (अ-बलासौ अदो मधौ स्तां) कफ न करणारे आणि खाण्यास योग्य, सुखदायक होवोत. (एतौ यक्ष्मं वि बाधेते) हे दोघे रोगाचा नाश करतात. आणि (एतौ अंहसः मुञ्चतः) हे दोघे पापापासून मुक्त करतात. [१८]

(यत् कृष्याः धान्यं अश्नासि) जें शेतीपासून उत्पन्न होणारें धान्य तूं खातोस आणि ((यत् पयः पिबसि) जें दूध तूं पितोस, (यत् आद्यं यत् अनाद्यं) जें खाण्यास योग्य आणि जें खाण्यास अयोग्य आहे (ते तत् सर्वं अविषं कृणोमि) तुझ्यासाठीं तें सर्व विषरहित करतों. [१९]

(त्वा अह्ने च रात्रये च उभाभ्यां परिदद्मसि) तुला मीं दिवस आणि रात्र या दोनी समयासाठीं सोंपून देतों (मे इमं) माझ्या या मनुष्याचें (अरायेभ्यः जिघत्सुभ्यः परि रक्षत) अदानी भूकेलेल्यांपासून रक्षण कर. [२०]

भावार्थ— औषधि आपल्या शुभगुणांनीं सुख देवोत. याला मृत्यूच्या हीन अवस्थेंतून उच्च निरोगी अवस्थेंत मीं आणला आहे. येथें सूर्य चंद्र तुझें रक्षण करोत. जें तुझें नेसण्याचें आणि पांघरण्याचें वस्त्र आहे, तें तुझ्यासाठीं मृदु सुखकारक स्पर्श करणारें होवो. [१५-१६]

उत्तम तीक्ष्णवस्तऱ्यानें न्हावी जी हजामत करतो त्यानें मुखाची–चेहेऱ्याची सुंदरता वाढते. हा न्हावी कोणाच्या आयुष्याचा नाश न करो. [१७]

तांदुळ, जव वगैरे धान्यें तुला सुखकारक, खाण्यास रुचकर आणि कफादि दोष उत्पन्न न करणारीं, आरोग्य वाढविणारीं, आणि पापवृत्ति दूर करणारीं होवोत. [१८]

जें शेतांतील धान्य आणि गाईचें दूध खाल्लें प्यालें जातें तें सर्व विषरहित होवो. [१९]

दिवसा आणि रात्रीच्या वेळीं तुझें शत्रूपासून रक्षण होवो. [२०]

शतं तेऽयुतं हायनान्द्वे युगे त्रीणि चत्वारि कृण्मः ।
इन्द्राग्नी विश्वे देवास्तेऽनु मन्यतामहृणीयमानाः ॥ २१ ॥
शरदे त्वा हेमन्ताय वसन्ताय ग्रीष्माय परि दद्मसि ।
वर्षाणि तुभ्यं स्योनानि येषु वर्धन्त ओषधीः ॥ २२ ॥
मृत्युरीशे द्विपदां मृत्युरीशे चतुष्पदाम् । तस्मात्त्वां मृत्योर्गोपतेरुद्भरामि स मा बिभेः ॥ २३ ॥
सोऽरिष्ट न मरिष्यसि न मरिष्यसि मा बिभेः । न वै तत्र म्रियन्ते नो यन्त्यधमं तमः ॥ २४ ॥
सर्वो वै तत्र जीवति गौरश्वः पुरुषः पशुः । यत्रेदं ब्रह्म क्रियते परिधिर्जीवनाय कम् ॥ २५ ॥

अर्थ— (ते शतं हायनान्) तुझें शंभर वर्षांचें आयुष्य ज्यांत (द्वे युगे) दिवसरात्रीचे दोन संधिकाल आहेत, तसेंच (त्रीणि) थंडी, उष्णता आणि पाऊस हे तीन काल आणि (चत्वारि) बाल्य, तारुण्य, मध्यम प्रौढ आणि वृद्ध या चार अवस्था आहेत, अशाप्रकारच्या आयुष्याला (अ-युतं कृण्मः) अतूट-अखंडित करतों. (इन्द्राग्नी विश्वेदेवाः अहृणीयमानाः) इन्द्र, अग्नि आणि सर्व देव कोणत्याहि प्रकारें संकोच न करतां (ते अनुमन्यतां) तुझ्या आयुष्याला अनुमोदन देवोत. [२१]

(शरदे हेमन्ताय वसन्ताय ग्रीष्माय) शरद्, हेमंत, वसंत आणि ग्रीष्म ऋतूंसाठीं (त्वा परिदद्मसि) तुला आम्ही सोंपून देतों. (येषु ओषधीः वर्धन्ते) ज्या ऋतूंत औषधि वाढतात, त्या (वर्षाणि तुभ्यं स्योनानि) वृष्टीचा ऋतुसुद्धां तुम्हांस सुखकारक होवो. [२२]

(मृत्युः द्विपदां ईशे) मृत्यु द्विपादांवर अधिकार गाजवितो, (मृत्युः चतुष्पदां ईशे) मृत्यु चतुष्पदांवर ताबा चालवितो, (तस्मात् गोपतेः मृत्योः) म्हणून त्या जगताच्या स्वामी मृत्यूपासून (त्वां उद्भरामि) तुला वर उठवितों. (स मा बिभेः) असा तूं आतां मृत्यूला भिऊं नकोस. [२३]

हे (अ-रिष्ट) अहिंसित मनुष्या ! (सः न मरिष्यसि) असा तूं मरणार नाहींस. (न मरिष्यसि, मा बिभेः) मरणार नाहींस म्हणून भिऊं नकोस. (तत्र न वै म्रियन्ते) तेथें मरत नाहींत तसेंच (अधमं तमः नो यन्ति) हीन अंधःकाराप्रतसुद्धां जात नाहींत. [२४]

(यत्र इदं ब्रह्म) जेथें हें ज्ञान आणि (जीवनाय कं परिधिः क्रियते) जीवनासाठीं सुखदायक मर्यादा करण्यांत येते, (तत्र) तेथें (गौः अश्वः पशुः पुरुषः) गाय, घोडा, पशु आणि मनुष्य (सर्वः वै जीवति) सर्व जिवंत रहातात. [२५]

भावार्थ— तुला शंभर वर्षांचें आयुष्य प्राप्त होवो, आणि त्यांत, दोन संधिकाल, थंडी, उन्हाळा आणि पाऊस हे तीन काळ, सुखकारक होवोत. तुझ्या आयुष्याच्या बाल्यादि चार अवस्था एकामागें एक, अनुक्रमें तुला प्राप्त होवोत. [२१]

शरद्, हेमंत, वसंत आणि ग्रीष्म हे सर्व ऋतु तुला सुखदायक होवोत. पावसामुळें ज्या वनस्पति उत्पन्न होतात, त्या तुला सुखदायक होवोत. [२२]

सर्व द्विपाद आणि चतुष्पाद प्राण्यांवर मृत्यु अधिकार चालवितो, त्या मृत्यूपासून तुला वर काढलें आहे. आतां तूं भिऊं नकोस. [२३]

आतां तूं मरणार नाहींस, आतां भिण्याचें कांहीं कारण नाहीं. जेथें कोणी मरत नाहीं आणि जेथें अंधार नाहीं, अशा स्थानीं तुला आणलें आहे. [२४]

जेथें हें ज्ञान आणि दीर्घजीवनाची विद्या आहे, तेथें गाय, घोडा, मनुष्य वगैरे सर्व दीर्घायु होतात. [२५]

परिं त्वा पातु समानेभ्योऽभिचारात्सबन्धुभ्यः । अमम्रिर्भवामृतोऽजीवो मा ते हासिषुरसवः शरीरम् २६
ये मृत्यव एकशतं या नाष्ट्रा अतितार्याः । मुञ्चन्तु तस्मात्त्वां देवा अग्नेर्वैश्वानरादधि ॥ २७ ॥
अग्नेः शरीरमसि पारयिष्णु रक्षोहासि सपत्नहा । अथो अमीवचातनः पूतुद्रुर्नाम भेषजम् ॥ २८ ॥

अर्थ-(समानेभ्यः सबन्धुभ्यः) समान बांधवांकडून होणाऱ्या (अभिचारात् त्वा परिपातु) हल्ल्यापासून तुझें रक्षण होवो. तूं (अ-मम्रिः अमृतः वा अतिजीवः) अक्षीण, अमर आणि दीर्घायु हो. (असवः ते शरीरं मा हासिषुः) प्राण तुझ्या शरीराला न सोडोत. [२६]

(ये एकशतं मृत्यवः) जे एकशें एक मृत्यु आहेत (या अतितार्याः नाष्ट्राः) जी पार करण्यायोग्य आणि नाश करणारी आहे, (तस्मात्) तिच्यापासून (देवाः वैश्वानरात् अग्नेः) सर्व देव वैश्वानर अग्नीच्या शक्तीनें (त्वां) तुला (अधिमुञ्चन्तु) मुक्त करोत. [२७]

(अग्नेः पारयिष्णुः शरीरं असि) अग्नीचें पार करणारें शरीर तूं आहेस. (रक्षोहा सपत्नहा असि) घातक आणि शत्रूंचा नाशक तूं आहेस. (अथो अमीवचातनः) आणि रोग दूर करणारा आहेस. (पू-तु-द्रुः नाम भेषजं) पवित्रता, वृद्धि आणि गति देणारें हें औषध आहे. [२८]

भावार्थ— आपल्या बंधुबांधवांच्या आक्रमणापासून तुझें रक्षण करतों. तूं आरोग्यसंपन्न होऊन दीर्घायु हो. आतां तुझे प्राण तुला सोडणार नाहींत. [२६]

जो शेंकडों प्रकारांनीं येणारा मृत्यु आहे, आणि नाशाची जीं अन्य साधनें आहेत, तीं परमेश्वरकृपेनें दूर होवोत. [२७]

तुझें शरीर तेजस् तत्त्वाचें आहे. त्यामुळें तूं स्वतः घातकांचा नाश करणारा आहेस. तूं स्वतः रोगांना दूर करणारा आहेस. तुझ्यांतच पवित्रता, वृद्धि आणि गति करण्याची शक्ति आहे, म्हणून त्या शक्तीनें तूं दीर्घायु हो. [२८]

दीर्घायुष्य

दीर्घायु होण्याचा उपाय

मृत्यूचा सर्वाधिकार

दीर्घायु होण्याची इच्छा प्रत्येक प्राण्याच्या अंतःकरणांत असते. परंतु मृत्यूचा अधिकार सर्वांवर सारखा असतो. याविषयीं या सूक्तांत म्हटलें आहे—

मृत्युरीशे द्विपदां मृत्युरीशे चतुष्पदाम् । (मं. २३)

' द्विपाद आणि चतुष्पाद या सर्व प्राण्यांवर मृत्यूचा अधिकार आहे. ' द्विपाद प्राणी दोन पायांचे असतात जसे मनुष्य, पक्षी वगैरे. चतुष्पाद प्राणी चार पायांचीं जनावरें असतात. याशिवाय इतर बहुपाद आणि अपाद प्राणिसुद्धां आहेत; त्या सर्व प्राण्यांवर मृत्यूचा अधिकार आहे; म्हणजे हे सर्व प्राणी मृत्यूच्या आधीन आहेत. मृत्यूच्या अधिकाराबाहेर यांतील कोणी नाहीं. सर्वांची अंतिम गति मृत्यूच्या आधीन आहे. मृत्यू जोंपावेतों या प्राण्यास या लोकांत राहूं देईल तोंपावेतों ते रहातील आणि ज्या दिवशीं त्या प्राण्यास मृत्यू घेऊं इच्छिल तेव्हां तो प्राणी हें जग सोडून जाईल. यासाठीं मृत्यूची दया व्हावी असें इच्छावें.

मृत्यो इमं दयस्व । (मं. ८)

' हे मृत्यो ! याच्यावर दया कर. ' जो सर्वाधिकारी असेल तो दया करील तरच आपलें कांहीं कार्य होईल आणि जर त्यानें प्राण्यावर राग केला तर त्या प्राण्याचें रक्षण कोण करील ? परंतु तसें पाहिलें तर मृत्यूच्या आधीन सर्वाधिकार असूनसुद्धां तो नियमाधीन आहे. तो सुद्धां विशेष नियमांनीं वागतो. त्यामुळें त्याला प्रसन्न करण्याचे सुद्धां कांहीं नियम आहेत. त्या नियमांनुसार चालणाऱ्यांना लाभ होतो. म्हणून या नियमांचें ज्ञान प्राप्त केलें पाहिजे. या ज्ञानाचा उपदेश केला पाहिजे. हाच उपदेश करण्यायोग्य विषय आहे. म्हणून म्हटलें आहे कीं—

जीवनीय विद्येचा उपदेश

अधि ब्रूहि । (मं. ७)
अस्मै आधि ब्रूहि । (मं. ८)
अस्मै ब्रह्म वर्म कृण्मसि । (मं. १०)

सर्वो वै तत्र जीवति गौरश्वः पुरुषः पशुः ।
यत्रेदं ब्रह्म क्रियते परिधिर्जीवनाय कम् ॥
(मं. २५)

'मनुष्याला या जीवनीय विद्येचा उपदेश कर. मनुष्याला दीर्घायु होण्यासाठीं नियमांचा उपदेश कर. ज्यामध्यें जीवनाच्या अवधिपर्यंत सुखपूर्वक रहाण्याचा आणि दीर्घायुष्याच्या नियमांच्या ज्ञानाचा सर्वांस उपदेश केला जातो, तेथें मनुष्यें तर दीर्घजीवी होतातच परंतु त्या देशाचे गाय, घोडे इत्यादि पशु सुद्धां दीर्घजीवी होतात.'

दीर्घायुत्वाची विद्या आहे. त्यामध्यें प्राण्यासाठीं दीर्घायुष्य प्राप्त करण्याचे विशेष नियम आहेत. त्या जीवनीय नियमांचें ज्ञान जनतेला देण्यासाठीं उपदेशक नियुक्त केले पाहिजेत. त्यांनीं खेडोंपाडीं जावें, तेथील जनतेचा जीवनक्रम पहावा, त्यांचे व्यवहार पहावेत आणि त्यांच्या रहाणीकरणीप्रमाणें त्यांना दीर्घायुष्य प्राप्त होण्यासाठीं योग्य उपदेश करावा. याप्रकारें प्रत्येक ग्रामवासीयास उपदेश केला जावा. त्यांच्या ज्या चुका होत असतील त्या सुधारण्यांत याव्यात. आणि त्यांच्या जीवनांत, दीर्घायु प्राप्त होण्यालायक दैनिक व्यवहार ते करतील असें परिवर्तन घडवून आणावें.

ज्ञानाचें कवच

या सूक्तांत दहाव्या मंत्रांत 'ब्रह्म वर्म' म्हणजे 'ज्ञानरूपी कवच' तयार करण्याविषयीं सांगितलें आहे. ज्ञान हें मोठें कवच आहे. त्या मानानें अन्य कवचें क्षुद्र होत. सर्वांत विशेष प्रभावशाली कवच ज्ञानाचेंच आहे. ज्ञानाच्या कवचाच्या खालील पायरीवर इतर कवचें असतात. त्यामुळें ज्यानें ज्ञानाचें कवच पांघरलें तो सर्वांत सुरक्षित होय. येथें तर येथ पावेतों सांगितलें आहे कीं ज्यानें ज्ञानाचें कवच पांघरलें त्याला तर मृत्यूची सुद्धां भीति नाहीं. एवढें ज्ञानकवचाचें सामर्थ्य आहे. मृत्यूचें सामर्थ्य सर्वांत अधिक आहे परंतु जो मनुष्य ज्ञानाचें कवच पांघरतो त्याच्यावर मृत्यूचें शस्त्र चालूं शकत नाहीं. ज्ञानाचें कवच जो ल्याईला तो मृत्यूचे पाश तोडूं शकतो. पहा—

अवमुञ्चन्मृत्युपाशानशस्ति । (मं. २)
देवानां हेतिः त्वा परि वृणक्तु (मं. ९)

'मृत्युपाशांना आणि अवनतीच्या बंधनांना तोडून टाका. देवांचीं शस्त्रें तुझा वगळोत.' म्हणजे देवांचीं शस्त्रें तुजवर न पडोत. मनुष्य जेव्हां ज्ञानकवच अंगांत घालतो तेव्हांच ही अवस्था प्राप्त होते. ज्ञानाचें कवच ल्याईलेल्या मनुष्याला मृत्यूचे पाश बांधूं शकत नाहींत, दुर्गति त्याचेजवळ येत नाहीं आणि देवांचीं शस्त्रें त्याच्यावर आघात करूं शकत नाहींत. एवढें सामर्थ्य यांत असल्यानें या जीवनीय विद्येचें ज्ञान मनुष्यानें करून घेणें आवश्यक आहे. या ज्ञानाच्या बळानें ज्ञानी मनुष्य मृत्यूला सुद्धां थोपवूं शकतो. पहा—

मृत्यो मा पुरुषं वधीः । (मं. ५)
देवानां हेतिः परि त्वा वृणक्तु ।
पारयामि त्वा मृत्योरपीपरम् ।
आरादग्निं क्रव्यादं निरूहम् ॥ (मं. ९)
यत्ते नियानं रजसं मृत्यो अनवधर्ष्यम् ।
पथ इमं तस्माद्रक्षन्तो ब्रह्मास्मै वर्म कृण्मसि ॥
(मं. १०)
वैवस्वतेन प्रहितान्यमदूतांश्चरतोऽपसेधामि सर्वान् । (मं. ११)
तस्मात्त्वां मृत्योर्गोपतेरुद्भरामि स मा बिभेः ॥
(मं. २३)

'हे मृत्यो ! तूं आतां या पुरुषाचा वध करूं नकोस. देवांच्या शस्त्रांनीं याचा वध न होवो. मी या ज्ञानानें याला रज-तमरूपी मृत्यूच्या पार करतों. प्रेतदाहक अग्नीपासून याला दूर ठेवतों. हे मृत्यो ! जे तुझे रज-तमयुक्त मार्ग आहेत आणि जे अजेय आहेत, त्या मार्गांनीं आम्हीं याचा बचाव करतों. कारण कीं आम्हीं ज्ञानरूपी कवच याच्यासाठीं तयार केलें आहे. या ज्ञानानें आम्हीं सर्व यमदूतांनाहि हटवितों. मृत्यूपासून आम्हीं याला वर उठवितों. आतां भिण्याचें कांहीं कारण नाहीं.'

असा ज्ञानरूपी कवचाचा महिमा आहे. ज्ञानी मनुष्य मृत्यूलाहि सांगूं शकतो कीं,' हा ! यावेळीं मरण्यास मला सवड नाहीं. जेव्हां वेळ मिळेल तेव्हां पहातां येईल.' ज्ञान्याला मृत्यूचे पाश बांधूं शकत नाहीं. देवांचीं शस्त्रें त्यावर चालूं शकत नाहींत. मृत्यूच्या भयापासून रक्षण करण्याचें एकमात्र साधन ज्ञान आहे. यमदूतांचें भय दूर करणारें शुद्ध ज्ञानच आहे. याप्रमाणें हा ज्ञानाचाच चमत्कार आहे.

वेदमंत्रांत जेथें जेथें मृत्यूचें भय दूर करण्याची गोष्ट सांगितली आहे तेथें ज्ञानानेंच मृत्यूचें भय दूर होतें असें समजलें पाहिजे. मृत्यूचें भय दूर करणारें ज्ञान फार विस्तृत आहे. आयुर्वेद या जीवनीय ज्ञानाला प्रगट करतो. त्याचें सारांशरूपानें वर्णन वेदमंत्रांत ठिकठिकाणीं आहे. या सूक्तांतसुद्धां तें ज्ञान थोडें थोडें सांगितलें आहे. पहा—

रजस्तमः मा उपगाः । मा प्रमेष्ठाः ॥ (मं. १)

'रज म्हणजे भोग जीवन आणि तम म्हणजे ज्ञानरहित जीवन. या दोन हीन जीवनांस प्राप्त होऊं नको. त्यांच्यापासून

दूर रहाण्यानें तूं मरणार नाहींस. ' हा मंत्र जीवनीय विद्येचा एक प्रमुख मंत्र आहे. रजोगुणी आणि तमोगुणी जीवनें आयुष्याचा नाश करतात. मृत्यूपासून वाचणें अशक्य होईल असें जीवन जगूं नये. रजो आणि तमोगुणी जीवनाचीं लक्षणें आणि फळें भगवद्गीतेंत सांगितलीं आहेत—

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥ ९ ॥
यातयामं गतरसं पूतिपर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥ १० ॥
(भ. गी. अ. १७)

रजो रागात्मकं विद्धि तृष्णासङ्गसमुद्भवम् ।
तन्निबध्नाति कौन्तेय कर्मसंगेन देहिनम् ॥ ७ ॥
तमस्त्वज्ञानजं विद्धि मोहनं सर्वदेहिनाम् ।
प्रमादालस्यनिद्राभिस्तन्निबध्नाति भारत ॥ ८ ॥
ज्ञानमावृत्य तु तमः प्रमादे संजयत्युत ॥ ९ ॥
अप्रकाशोऽप्रवृत्तिश्च प्रमादो मोह एव च ।
तमस्येतानि जायन्ते विवृद्धे कुरुनन्दन ॥ १३ ॥
रजसि प्रलयं गत्वा कर्मसङ्गिषु जायते ।
तथा प्रलीनस्तमसि मूढयोनिषु जायते ॥ १५ ॥
रजसस्तु फलं दुःखमज्ञानं तमसः फलम् ॥ १६ ॥
सत्त्वात्संजायते ज्ञानं रजसो लोभ एव च ।
प्रमादमोहौ तमसो भवतोऽज्ञानमेव च ॥ १७ ॥
ऊर्ध्वं गच्छन्ति सत्त्वस्था मध्ये तिष्ठन्ति राजसाः
जघन्यगुणवृत्तिस्था अधो गच्छन्ति तामसाः ॥ १८ ॥
(भ. गी. अ. १४)

' कडु, आंबट, खारट, फार उष्ण, तिखट, रूक्ष आणि जळजळ करणारे पदार्थ राजस मनुष्यांना आवडतात. पण ते दुःख, शोक, आणि रोग उत्पन्न करणारे असतात. तीन तास होऊन गेलेलें रसरहित घाण येणारें, रात्रभरचें शिळें, उष्टें आणि अपवित्र पदार्थ तामसी लोकांना प्रिय असतात. '

' रजोगुण क्रोध मिश्रित असल्यानें तृष्णा आणि आसक्तीचें मूळ आहे. तो शरीर धारण करणाऱ्यांस कर्मपाशांत बांधतो. तमोगुण अज्ञानमूलक आहे. हे सर्व देहधारण करणाऱ्यांस मोहांत पाडतात. आणि देहीला असावधानी, आळशी करतात आणि निद्रेच्या पाशांत बांधतात. तम ज्ञानाला झांकून प्रमाद करवितें. तमोगुणाची जेव्हां वाढ होते तेव्हां मंदता, असावधता, मोह आणि अज्ञान उत्पन्न होतें. सात्त्विक मनुष्य वर चढतो, राजस मनुष्य मध्यें रहातो आणि हीन गुणाच्या कारणानें तमोगुणी असतो त्याची अधोगति होते.'

अशाप्रकारें रजोगुणानें आणि तमोगुणानें अवनति होते. म्हणून या सूक्तांत सांगितलें आहे कीं, (**रजः तमः मा उपगाः**) रजोगुण आणि तमोगुणापाशीं जाऊं नकोस. कारण त्यामुळें पतन अवश्य होतें. रजो आणि तमोगुणामुळें रोग वाढतात आणि अकालीं मृत्यूहि होतो. म्हणून रजो आणि तमोगुणापाशीं न जाण्याची आज्ञा या सूक्तांत केली आहे. हा अत्यंत महत्त्वाचा उपदेश आहे. दीर्घायुष्य प्राप्त करूं इच्छिणाऱ्यांनीं या उपदेशाकडे विशेष लक्ष द्यावें. हाच उपदेश द्विरुक्तीनें पुनः केला आहे—

न वै तत्र म्रियन्ते नो यन्त्यधमं तमः ।
सोऽरिष्ट न मरिष्यसि न मरिष्यसि मा बिभेः ॥
(मं. २४)

' जो हीन तमोगुणाला जवळ करीत नाहीं तो मरत नाहीं. तो हिंसित होत नाहीं. निश्चयेंकरून मरत नाहीं, म्हणून तूं भिऊं नकोस. ' हें किती विचारपूर्वक सांगितलें आहे तें पहा. जो तमोगुणापाशीं जात नाहीं तो मरत नाहीं; कारण कीं मरण्याचा अर्थच तमरूपी अंधारानें घेरलें जाणें असा आहे. जो तमोगुणास स्वतः मध्यें वाढूं देत नाहीं, तो अंधःकारानें कसा घेरला जाईल?

अंधकारानें प्रकाश वर्तुळाला घेरणें, प्रकाश वर्तुळ लहान होणें हाच मृत्यु आहे. या विषयीं पूर्वीच्या सूक्तांत जें लिहिलें आहे तें वाचकांनीं येथें पुनः वाचून पहावें. तें स्पष्टीकरण या मंत्राबरोबर वाचल्यानेंच या मंत्राचा आशय योग्यप्रकारें ध्यानीं येईल. तमोगुण वाढल्यानें मृत्यूची संभावना आहे म्हणून शास्त्रकारांनीं तमोगुणापासून दूर राहिलें पाहिजे असें सांगितलें आहे. ज्या बाह्य कारणांनीं मृत्यु होतो तीं सुद्धां दूर केलीं पाहिजेत. त्या कारणांची गणना खालील मंत्रांत केली आहे—

आरादरातिं निर्ऋतिं परो ग्राहिं क्रव्यादः पिशाचान् ।
रक्षो यत् सर्वं दुर्भूतं तत्तम इवाप हन्मसि ॥
(मं. १२)

परि त्वा पातु समानेभ्योऽभिचारात्सबंधुभ्यः ।
अमम्रिर्भवामृतोऽतिजीवो मा ते हासिषुरसवः शरीरम् ॥ (मं. २६)
ये मृत्यव एकशतं या नाष्ट्रा अतितार्याः ।
मुञ्चन्तु तस्मात्त्वां देवा अग्नेर्वैश्वानरादधि ॥ (मं. २७)

या श्लोकांत मृत्यूचीं विविध कारणें सांगितलीं आहेत. त्यांचें क्रमानें विवरण पहा—

१ **अराति**= जो (राति) परोपकार करीत नाहीं, स्वार्थी जीवन घालवितो, त्याला अराति म्हणतात. कंजुष हा अराति आहे. जो सर्व भोग स्वतः एकटाच भोगतो तो अराति होय.

अशा वृत्तीनें आयुष्य क्षीण होतें.

२ निर्ऋति= [निर्ऋतिविषयीं प्रथम सूक्ताच्या विवरणांत विस्तारानें लिहिलें आहे] या दुर्गतीनें आयुष्याचा क्षय होतो.

३ ग्राहि= रोगयाला दीर्घकालपर्यंत जखडून ठेवतात अशा रोगांना ग्राही म्हणतात. ते लवकर दूर जात नाहींत. अशा रोगांनीं आयुष्य क्षीण होतें म्हणून त्यांपासून संभाळून राहिलें पाहिजे.

४ क्रव्याद्= मांस खाणारे. हे रोगक्रमी असतात. ते शरीराचें मांस खाऊन मनुष्याला कृश करतात. सिंह व्याघ्रादि पशु मांस भक्षक असल्यानें त्यांना सुद्धां क्रव्याद म्हणतात. अशा प्रकारें क्रव्याद पुष्कळ प्रकारचे आहेत. या सर्वांपासून संभाळून राहिलें पाहिजे. दीर्घायुष्य प्राप्त करूं इच्छिणाऱ्यांनीं यांच्या काबूंत न जावें.

५ पिशाच= शरीरांतील रक्त आणि मांस खाणारे, रोग कृमि आणि वर सांगितलेले हिंसक प्राणी. यांच्यापासूनहि संभाळून राहिलें पाहिजे.

६ रक्षः= रक्षण करण्याच्या मिषानें जवळ येतात आणि कपटानें सर्वस्व हरण करतात. हे तर रोग कृमी तर खरेच पण सामाजिक आणि राजकीय क्षेत्रांत अत्याचारी शत्रुसुद्धां यांत समाविष्ट होतात. राक्षस शब्दानें या सर्वांचा बोध होतो.

७ दुर्भूत= जें कांहीं वाईट आहे तें सर्व दूर केलें पाहिजे. सर्वप्रकारचा वाईटपणा दूर केला पाहिजे.

८ तमः= अज्ञान, हीनता, वगैरे सर्वप्रकारचे तमोगुण दूर केले पाहिजेत. यांच्यामुळें सर्वप्रकारची अधोगति होते आणि अल्पायुत्वहि प्राप्त होतें.

९ रजः= [याविषयीं पूर्वी लिहिलेंच आहे. हा शब्द या मंत्रांत आलेला नाहीं, मागील मंत्रांतील घेतला आहे.]

१० अभिचार= (**समानेभ्यः सबंधुभ्यः अभिचारः**) आपणासारखे जे आपल्या संस्कृतीचे भाऊबंद आहेत त्यांचे हल्ले होतात. हे हल्लेसुद्धां विघातक असल्यानें त्यांच्यामुळें विपत्ति आणि मृत्यु होतो, म्हणून आपल्या बंधुवर्गांत एकविचार असला पाहिजे. त्यामुळें आयुष्य वाढतें. हे एक प्रकारचे हल्ले झाले. याहून निराळे दुसऱ्या प्रकारचे हल्ले आहेत. ते (**विषमेभ्यः अबन्धुभ्यः अभिचारः**) आपणांहून निराळ्या आचार-विचार-संस्कृतीच्या लोकांकडून जे हल्ले होतात, ते सुद्धां अकालीं मृत्यू प्राप्त करणारे असतात, म्हणून अशा प्रकारच्या शत्रूंपासून नेहमींच दूर रहावें. कोणीं कोणावर हल्ला करूं नये; सर्वांनीं सुखशांति-समाधानतानें आनंद प्रसन्न रहावें.

११ शरीरं असवः मा हासिषुः= कांहीं निराळया प्रकारें होणारे अपमृत्यु सुद्धां न व्हावेत. सर्व मनुष्यें (**अ-मम्रिः**) मेल्यासारखीं, मरगळलेलीं नसावीं. (**अ-मृतः**) अकालीं न मरावींत. आणि (**अतिजीवः**) दीर्घकालपर्यंत जिवंत रहावींत. मनुष्यानें या तीन गोष्टी साध्य करावयाच्या आहेत. मृतसम राहूं नये, अकालीं मरूं नये आणि दीर्घजीवन प्राप्त करावें. याविरुद्ध तीन विघ्नें आहेत. एक मरगळल्यासारखें होणें, रोगादिकांनीं क्षीण होणें, दुसरें अकालीं अकस्मातानें अथवा व्रणादींनीं पीडित होणें आणि अल्पायु होणें. मनुष्यानें प्रयत्नानें या विपत्तींस दूर केलें पाहिजे.

१२ एकशतं मृत्यवः= एकशें एक मृत्यु आहेत. मृत्यु इतक्या अनेक प्रकारचे आहेत. या सर्वांस दूर करणें मनुष्याचें कर्तव्य आहे. जीवनविषेच्या नियमाविरुद्ध व्यवहार करण्यामुळें हे सर्व अपमृत्यु घडतात. जो महामृत्यु आहे तो दूर होईल परंतु नाहींसा होणार नाहीं, अपमृत्यु शेंकडो असोत अथवा जास्त असोत त्या सर्वांस दूर करतां येतें.

१३ नाष्ट्राः= जीं अन्य नाशक साधनें आहेत तींसुद्धां (**अति-तार्याः**) दूर करण्यास योग्य आहेत. ज्या ज्या कारणानें मनुष्य प्राण्याचा नाश होतो, घात होतो, क्षीणता येते, अवनति होते, उन्नतीला अडथळा होतो, तीं सर्व कारणें दूर करणें अत्यंत आवश्यक आहे.

१४ तस्मात् मुञ्चतु= वरील सर्व विपत्तींपासून संभाळून रहाणें याचें नांव मुक्ति आहे. ही मुक्ति मनुष्य या लोकींच प्राप्त करूं शकतो आणि ती प्राप्त करणें मनुष्याचें आवश्यक कर्तव्य आहे. वैश्वानराच्या कृपेनें ही मुक्ति प्राप्त होऊं शकते. जो (विश्व) सर्व (नर) मनुष्यांत एक अभेद्य संघ असतो त्यास वैश्वानर म्हणतात. सर्वांचें सुख वाढेल, सर्वांची उन्नति होईल आणि कोणीं मागें रहाणार नाहीं असा व्यवहार मानव संघानें केला पाहिजे. संघटित प्रयत्नांनीं सर्वांचें कल्याण होतें. संघटन मानवी उन्नतीचा मूल मंत्र आहे.

अशाप्रकारें या मंत्रांत मानवी विपत्तींचीं कारणें आणि त्या दूर करण्याचे उपायसुद्धां सांगितले आहेत. वाचकांनीं त्यांचा विशेष विचार करावा.

वेदांस तीन गोष्टी सिद्ध करावयाच्या आहेत हें यापूर्वी सांगितलेंच आहे. (१) एक (**अ-मम्रिः**) लोकांनीं मरगळल्यासारखें राहूं नये; हृष्टपुष्ट निरोगी सुदृढ असावें. (२) दुसरी मनुष्यें (**अ-मृतः**) अमर जीवनानें युक्त म्हणजे अमृत-

रूपी सुखमय जीवनानें युक्त असावीत आणि (३) तिसरी, मनुष्यें (अतिजीवः) दीर्घायुष्ययुक्त असावीत. मनुष्यसमाज असा असावा हें वेदांस अभीष्ट आहे. हीच गोष्ट निराळ्या शब्दांनीं खालीं दिलेल्या मंत्रांत सांगितली आहे—

ते अच्छिद्यमाना जरदृष्टिः अस्तु। (मं. १)
द्राघीय आयुः प्रतरं ते दधामि (मं. २)
अयं जीवतु, मा मृत, इमं समीरयामसि, सर्वह्वाया ह्वास्तु। (मं. ५-७)

'तुझी वृद्धावस्था अविच्छिन्न होवो. तुझ्यासाठीं दीर्घायुष्य उत्कृष्ट प्रकारें धारण करतों. हा मनुष्य जीवित राहो, मरूं नये, त्यानें पूर्ण आयुष्य मिळवून येथें रहावें. याविषयीं त्यास सूचना देतों.'

हे सर्व मंत्रभाग मनुष्याचें दीर्घायुष्य होण्यायोग्य समाजरचना करण्याचे सूचक आहेत. दीर्घायुष्य प्राप्त करण्यासाठीं व्यक्तिमध्यें तसेंच समाजामध्यें, पाप कमी व्हावें अशी सूचना देण्यासाठीं म्हटलें आहे कीं—

अपसेध्य दुरितं धत्तमायुः। (मं. ७)

'पापास दूर करून दीर्घ आयुष्य धारण करा.' हाच दीर्घायुष्य प्राप्तीचा उपाय आहे. जोंपावेतों अंतरांत पाप आहे तों पर्यंत आयुष्य क्षीण होत जाईल, व्यक्तीचें पाप व्यक्तिमध्यें असतें आणि संघाचें पाप संघांत होतें. या पापानें व्यक्तिप्रमाणेंच संघाचें आयुष्यसुद्धां क्षीण होतें. म्हणून पाप दूर करणें दीर्घायुष्यास अत्यंत आवश्यक आहे. जेव्हां पाप दूर होईल तेव्हां मनुष्य शंभर वर्षांच्या जीवनास लायक होईल—

जीवतां ज्योतिः अर्वाङ् अभ्येहि त्वा शतशारदाय, आहरामि। (मं. २)
ते जीवातवे परिधिं दधामि। (मं. ९)

'जीवित लोकांच्या ज्योतिजवळ जा; तुला शंभर वर्षांच्या दीर्घायुष्यासाठीं मीं धारण करतों. तुझ्यासाठीं शंभर वर्षांचें आयुष्य निश्चित करतों.' हीं शंभर वर्षें आयुर्मर्यादेचा निश्चय, ज्यांनीं आपलें जीवन पवित्र केलें आहे, पापरहित होऊन पुण्यसंचय केला आहे त्यांच्यासाठीं आहे. अशा प्रकारें दीर्घजीवनाशीं पापपुण्याचा संबंध आहे. वाचकांनीं या बाबतीचा अवश्य विचार करावा.

प्राणधारणा

दीर्घायु प्राप्तीसाठीं शरीरांत प्राण स्थिर केले पाहिजेत. शरीरांत प्राण जों पावेतों अशक्तावस्थेंत असतील तोंपावेतों दीर्घायुष्य प्राप्त होणें असंभवनीयच आहे. ही गोष्ट स्पष्ट करण्यासाठीं म्हटलें आहे—

ते असुं आयुः पुनः आभरामि। (मं. १)

'तुझ्या आयुष्याला आणि प्राणाला तुझ्यामध्यें मीं पुनः भरतों.' हें एवढ्यासाठीं म्हटलें कीं जरी कोणाचे प्राण निर्बल झाले असले तरी ते पुनः बलवान् करून त्याच्यांत भरतां येतात, असा विश्वास वाचकांमध्यें निर्माण व्हावा. केवळ एवढ्याच कारणामुळें निर्बल झालेल्या मनुष्यानें हताश होऊं नये; निरुत्साहित होऊं नये. परंतु उत्साह धारण करून मीं वेदाज्ञेनुसार वागून पुनः नवीन बळ प्राप्त करूं शकतों आणि स्वतःमध्यें पुनः प्राणजीवन संचारित करूं शकतों असा विश्वास बाळगावा. असा विश्वास कोणत्या प्रकारें साध्य केला जातो? त्याचा विधि असा आहे—

वातात्ते प्राणमविदं सूर्याच्चक्षुरहं तव।
यत्ते मनस्त्वयि तद्धारयामि सं वित्स्वाङ्गैर्वद जिह्वयालपन्॥ (मं. ३)

'वायूपासून प्राण, सूर्यापासून दृष्टि तुझ्यासाठीं प्राप्त करतों. अशा प्रकारें तूं सर्व अंगांनीं युक्त हो. मनसुद्धां तुझ्यामध्यें मीं स्थापित करतों. तूं जिह्वेनें भाषण कर.' येथें जीवनाचें साधन सांगितलें आहे. वायूपासून प्राण प्राप्त होतो. सूर्यापासून दृष्टी प्राप्त होते. सूर्यदर्शन करण्यानें डोळ्याचे पुष्कळ दोष दूर होतात. सकाळ संध्याकाळ सूर्याकडे अनिमिष डोळ्यांनीं पहा. ज्यामुळें कित्येकांचे डोळे सुधारले आहेत; आणि चष्म्यावांचून वांचणें ज्यांना अशक्य होतें ते खुबीनें चष्म्याशिवाय सहज वाचूं शकतात. त्याचप्रमाणें ज्यांना प्राणविषयक रोग असतील क्षय, राजयक्ष्मा वगैरे तसेंच रक्तविषयक पंडुरोग, वगैरे असतील ते सर्व शुद्ध वायुसेवनानें आणि योग्य प्राणायामादि यौगिक उपायांनीं दूर होऊन त्यास पुनः आरोग्य प्राप्त होतें. त्याचप्रमाणें मृत्तिका, जल, अग्नि, सूर्यप्रकाश, वनस्पति, औषधि, चंद्रप्रकाश, वीज इत्यादींच्या योग्य सेवनानें आणि योग्य प्रयोगांनीं पुनः उत्तम जीवन आणि दीर्घायुष्य प्राप्त होऊं शकतें. दीर्घजीवन आणि आरोग्य प्राप्तिचें हें अति संक्षिप्त साधन आहे. मनुष्याचीं सर्व अंगें, अवयव, इंद्रियें, इत्यादि सर्व सुधारतात. हा उपाय विनामूल्य आणि बहुंशीं होऊं शकतो, आणि युक्तिपूर्वक करण्यानें लाभ निश्चयेंकरून होतो. हा निसर्गचिकित्सेचा

मूलांत आहे. वाचकांनीं या दृष्टीनें याचा विचार करावा. हा उपाय कोणत्या प्रकारें करावा याविषयीं खालीं दिलेला मंत्र विशेष मननपूर्वक पहाण्यासारखा आहे—

अग्निं जातमिव प्राणेन त्वा संदधामि । (मं. ४)

' नवीन उत्पन्न झालेल्या अग्निप्रमाणें प्राणानें तुला बळ देतों. ' हवन कुंडांत चुलींत अथवा कोण्या अन्य स्थानीं अग्नि प्रदीप्त करण्याच्या वेळीं प्रारंभीं फार सावधगिरीनें अग्नीला वारा घालावा लागतो; आणि सहज जळण्यायोग्य सुकीं लांकडें अग्नीवर ठेवावीं लागतात, नाहींतर अग्नि विझून जाण्याची भीति असते. त्याचप्रमाणें आजारी मनुष्यास सुद्धां सहज पचन होणारें अन्न दिलें पाहिजे. प्राणायामादि योगसाधन सुद्धां थोडें थोडें केलें पाहिजे. औषध आणि पथ्याचें सेवन सुद्धां योग्य प्रमाणांत केलें पाहिजे. असें न केलें तर लाभापेक्षां हानी होईल, म्हणून म्हटलें आहे कीं नवीन अग्नि पेटविण्याप्रमाणें प्राणशक्ति हळू हळू वाढविली पाहिजे. योगसाधन, औषधि सेवन तसेंच अन्य उपायांनीं आरोग्यवर्धन अथवा दीर्घ जीवन प्राप्त होऊं शकतें. परंतु सुयोग्य प्रमाणानें हें सर्व केलें पाहिजे. शरीरांत सुद्धां जीवनाग्नि आहे. हवनाग्नीप्रमाणें या अग्नीला सुद्धां हळूहळू वाढवावें लागतें. हा नियम प्रत्येक वाचकानें ध्यानांत ठेवण्यासारखा आहे. कारण कीं अन्य सर्व साधनें असतांहि या नियमाचें पालन न करण्यामुळें लाभाची आशा करणें व्यर्थ आहे. परंतु जीं मनुष्यें स्वतःचा लाभ सिद्ध करण्यासाठीं साधन करतील त्यांस निःसंशय लाभ होऊं शकतो, म्हणून म्हटलें आहे—

कृणोमि ते प्राणापानौ जरां मृत्युं दीर्घमायुः स्वस्ति । (मं. ११)

' मीं तुझ्या प्राण आणि अपान यांना सुदृढ करतों. तुझें वृद्धत्व, तुझा मृत्यु आणि तुझें दीर्घायुष्य याविषयीं तुझें कल्याण होईल अशी व्यवस्था करतों. ' जर कोणी मनुष्य स्वतःचें दीर्घायुष्य आणि उत्तम आरोग्यासाठीं पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें प्रयत्न करील, तर नियमानुसार वागल्यानें त्याला लाभ तर अवश्य होईल. वरील मंत्रानें हा विश्वास प्रत्येकाच्या मनांत उत्पन्न होऊं शकतो. नियमपूर्वक चालणाऱ्याची कधीं अधोगति होत नाहीं. जातवेदस् अग्नीपासून दीर्घजीवन प्राप्त करण्याविषयीं खालील मंत्रांत म्हटलें आहे—

अग्नेष्टे प्राणममृतादायुष्मतो वन्वे जातवेदसः ।
यथा न रिष्या अमृतः सजूरसस्तत्ते कृणोमि तदु ते समृध्यताम् ॥ (मं. १३)

' तुझा प्राण आयुष्य वाढविणाऱ्या जातवेद अग्नीपासून प्राप्त करतों; म्हणजे तूं अमर होऊन मरणार नाहींस. हें तुझें अमरत्व-प्राप्तीचें कार्य सफल होवो. ' जातवेद अग्नीपासून दीर्घायुष्य प्राप्तीचा संभव या मंत्रांत सांगितला आहे. अग्नि आयुष्य ज्ञान आणि धन जीवन आणि अमृतत्व देणारा आहे. वेदांत अग्निदेवाचें हें कार्य वर्णन केलें आहे. अग्नीपासून हे गुण कशाप्रकारें प्राप्त करावयाचे त्याचा विचार वाचकांनीं करावा. आम्हांस वाटतें कीं विविध सोनें, पारा वगैरे पदार्थांच्या प्रयोगानें तसेंच शिलाजीत, केशर, शिलाजीत वगैरे वनस्पतींच्या योगानीं मनुष्य आरोग्य आणि दीर्घायुष्य प्राप्त करूं शकतो. याशिवाय ' अग्नि ' शब्दाचा अर्थ जठराग्नि असाहि आहे. आणि ज्याच्या शरीरांत हा अग्नि उत्तम अवस्थेंत असतो त्याला आरोग्य आणि दीर्घायुष्य प्राप्त होण्याविषयीं शंका नाहीं. तसेंच ज्या औषधी प्रयोगांनीं जठराग्नि उत्तम कार्यक्षम होतो ते सर्व प्रयोग यांत संमिलित आहेतच.

जठराग्नि

जठराग्नि चार प्रकारचा असतो. मंद, तीक्ष्ण, विषम आणि सम असे या जठराग्नीचे चार भेद आहेत. त्याचें वैद्यक ग्रंथांत वर्णन असें आहे—

मन्दस्तीक्ष्णोऽथ विषमः समश्चेति चतुर्विधः ।
कफपित्तानिलाधिक्यात्तत्साम्याज्जाठरोऽनलः ।
विषमो वातजान्रोगान् तीक्ष्णः पित्तनिमित्तकान् ।
करोत्यग्निस्तथा मन्दो विकारान्कफसंभवान् ॥
समा समाग्नेरशिता मात्रा सम्यग्विपच्यते ।
स्वल्पापि नैव मन्दाग्नेर्विषमाग्नेस्तु देहिनः ॥
कदाचित्पच्यते सम्यक्कदाचिच्च न पच्यते ।
तीक्ष्णाग्निरिति तं विद्यात्समाग्निः श्रेष्ठ उच्यते ॥
(भा. नि.)

' विषम जठराग्नि वातादि रोग निर्माण करतो, तीक्ष्ण अग्नि पित्त रोग वाढवितो. मंदाग्नि कफविकार उत्पन्न करतो. समाग्नि उत्तम प्रकारें खाल्लेलें अन्न योग्यप्रकारें पचन करतो. मंदाग्नि तीक्ष्णाग्नि अथवा विषमाग्नि हे जठराग्नि चांगले नव्हेत. यांच्यामुळें कधीं पचन होतें कधीं होत नाहीं. परंतु जो समाग्नि आहे तो सर्वांत श्रेष्ठ आहे. म्हणजे आरोग्य आणि दीर्घायुष्य प्राप्त करूं इच्छिणाऱ्या मनुष्यांनीं हा समाग्नि स्वतःमध्यें स्थिर करावा. या अग्नीचें स्थान आपल्या शरीरांत कोठें आहे तें आतां पहा—

वामपार्श्वाश्रितं नाभेः किञ्चित्सोमस्य मण्डलम् ।
तन्मध्ये मण्डलं सौर्यं तन्मध्येऽग्निर्व्यवस्थितः ॥
जरायुमात्रप्रच्छन्नः काचकोशस्थदीपवत् । (भा.)

तथैव—

सूर्यो दिवि यथा तिष्ठन् तेजोयुक्तैर्गभस्तिभिः ।
विशोषयति सर्वाणि पल्वलानि सरांसि च ॥
तद्वच्छरीरिणां भुक्तं ज्वलनेनाभिमाश्रितः ।
मयूखैः पच्यते क्षिप्रं नानाव्यञ्जनसंस्कृतम् ॥
स्थूलकायेषु सत्त्वेषु यवमात्रः प्रमाणतः ।
कृमिकीटपतङ्गेषु बालमात्रोऽवतिष्ठते ॥ (रस. प्र.)

' ज्याप्रमाणें कांचेच्या आड दिवा सुरक्षित असतो, त्याचप्रमाणें अग्नीच्या बाजूस सोमाचें मंडल आहे. मध्यें सूर्यमंडल आहे. त्यामध्यें अग्नि व्यवस्थित राहिला आहे;' या अग्नीस सम राखणें मनुष्याचें कर्तव्य आहे. सर्व वैद्यांनीं सुद्धां हेंच कार्य करावें. त्याचप्रमाणें- ' ज्याप्रमाणें सूर्य आकाशांत राहून आपल्या किरणांनीं सर्व जलस्थानें सुकवितो त्याप्रमाणें हा जठराग्नि प्राण्यांनीं भक्षण केलेलें अन्न आपल्या किरणांनीं शिजवितो. स्थूल देहाच्या प्राण्यांत तो जवा एवढा असतो. आणि लहान जीवजंतूंमध्यें केसासारखा असतो.' यानें सर्व अन्नपचन होतें. आरोग्य स्थिर रहातें. आणि दीर्घजीवन प्राप्त होतें. ज्याप्रमाणें सूर्यासमोर घनदाट वादळ आल्यानें आणि मेघाच्छादित दिवस अनेक दिवस राहिल्यामुळें सौरशक्ति प्राप्त न झाल्यामुळें प्राण्यांची पचनशक्ति कमी होते, पावसाळ्यांत याच कारणानें पचनशक्ति क्षीण होते, त्याचप्रमाणें प्राण्यांमधील अग्नि पुष्कळ काळपर्यंत प्रदीप्त स्थितींत न राहिल्यानें पचनशक्ति कमी होते, अपचन होतें, रोग वाढतो आणि जीवनमर्यादा क्षीण होते. त्याचप्रमाणें जठराग्नि सम आणि विषम होण्याशीं प्राण्यांच्या जीवनमर्यादेचा संबंध आहे. म्हणूनच (मं. १३ मध्यें) अग्नीला म्हणजे जठराग्नीला आयुष्मत् आयुष्य असणारा अथवा आयुष्य वाढणारा, ज्याचेजवळ आयुष्य आहे असा, (**अमृतः**) अमर रोग वगैरे कमी करणारा, ज्याचेजवळ रोग आणि मृत्यु असत नाहींत, (**अग्नेः प्राणं**) या जठराग्नीनें प्राणशक्ति वाढते, जीवनशक्ति वाढते, वगैरे विशेषणें वापरलीं आहेत. हीं सर्व विशेषणें, याचें स्वरूप जठराग्नि आहे असें मानल्यानेंच सार्थक ठरतील. त्याचीं खालीं दिलेलीं नांवेंसुद्धां शरीरांतील जठराग्निविषयीं कशी संगत आहेत तें पहा—

१ **तनू-न-पात्** = शरीरास न पडूं देणारा, शरीराचें पतन न होऊं देणारा.

२ **पावकः** = पवित्रता करणारा.

३ **हुतभुक्, हव्यभुक्** = अन्न खाणारा.

४ **पाचनः** = पचन करणारा.

५ **आश्रयाशः, आशयाशः**= पोटांत गेलेलें अन्न खाणारा.

हीं जठराग्नीचीं नांवें किती सार्थ आहेत हें वाचकांनीं पहावें. अशाप्रकारचें जठराग्नीचें वर्णन वैद्यक ग्रंथांत आहे, त्याचा वाचकांनीं विचार करावा. आतां अग्नीचे गुण वैद्यशास्त्रांत काय दिले आहेत तें पहा—

(अग्नि तापः) वातकफस्तम्भघ्नताशीतकम्पघ्नः ।
आमाशयकरः रक्तपित्तकोपनश्च ॥ (राज. भा.)

' अग्नीचा ताप वात, कफ, स्तब्धता, शीत आणि कंपाला दूर करतो. रक्त आणि पित्ताचा प्रकोप करतो. आमाशय म्हणजे कोठ्यास व्यवस्थित ठेवतो. ' जर नुसत्या अग्नीनेंसुद्धां वात, कफ आणि शीतासंबंधीं रोगामध्यें लाभ होतो, तर दररोज हवन करणारे लोक आणि हवनाच्या अग्नीनें शरीर तापविणारीं मनुष्यें निदान या रोगांपासून तर सुरक्षित होतील. हवनाचा हा एक फायदा वैद्यक ग्रंथांच्या प्रतिपादनानें सिद्ध झाला आहे. आतां औषधि उपायांचा विचार करूं.

औषधि प्रयोग

दीर्घायुष्य प्राप्त करण्याचे अनेक उपाय आहेत, त्यांत औषधींचें सेवन हाहि एक उपाय आहे. योग्य औषधींचें योग्य रीतीनें सेवन केल्यानें रोग दूर होतात, आरोग्य वाढतें आणि दीर्घ आयुष्य प्राप्त होतें म्हणून सूक्तांत म्हटलें आहे—

इमां अमृतस्य श्नुष्टिं आरभस्व । (मं. १)

' हे मनुष्या ! तूं या अमृत रसाच्या पानास आरंभ कर. ' म्हणजे जो औषधि रस जीवनवर्धक असेल तो योग्य रीतेनें सेवन कर. ' **अमृत-श्नुष्टि** ' चा अर्थ अमरत्व देणारें रसपान. अमरत्व वाढवणाऱ्या रसाचें सेवन केलें पाहिजे. अमरत्वाचा अर्थ, दीर्घायुष्य, दीर्घ आरोग्य आणि रोगांपासून पूर्णपणें दूर रहाणें असा आहे. जे औषधिरस या गुणांची वाढ करतात त्यांचें सेवन करणें योग्य आहे. म्हणून म्हटलें आहे—

कृणोम्यस्मै भेषजं, मृत्यो मा पुरुषं वधीः ॥ (मं. ५)

' या मनुष्यासाठीं रोगनिवृत्तीच्या उद्देशानें मी औषध तयार करतों. हे मृत्यो ! आतां तूं या पुरुषाचा वध करूं नकोस. ' यावरून हें स्पष्ट होतें कीं पूर्वी सांगितलेल्या पद्धतीनें निरनिराळ्या चिकित्सा करण्यामुळें मनुष्य पूर्ण रोगयुक्त होऊं शकतो, आणि त्याचें मृत्युभय दूर होतें. याविषयीं खालील मंत्र पहा—

जीवलां नघारिषां जीवन्तीमोषधीमहम् ।
त्रायमाणां सहमानां सहस्वतीमिह हुवेऽस्मा अरिष्टतातये ॥ (मं. ६)

' मीं या रोग्याच्या सुखाचा विस्तार करण्यासाठीं जीवन

देणारी, कधींहि हानी न करणारी, रक्षण करणारी, रोग दूर करणारी आणि बल वाढविणारी जीवंती नांवाची औषधि देतों.' या मंत्रांत जीवंती औषधीचा उपयोग करण्याचें विधान आहे. ही औषधी मनुष्याला दीर्घजीवन देते म्हणून तिचें नांव जीवंती आहे. (**त्रायमाणा**) रोगापासून वांचवणारी, आरोग्य देणारी, (**सहस्वती**) बल देणारी, मनुष्यास बलशाली करणारी इतकेंच नव्हे तर (**सहमाना**) विविध रोगांचा पराजय करणारी, स्वतःच्या शक्तीनें क्षीणता दूर करणारी अशाप्रकारें अनेक रीतीनें (**त्रायमाणा**) मनुष्याचें रक्षण करते. ही औषधि कधीं कोणाची हानी करीत नाहीं (**नघारिषा**) नेहमीं याना त्याप्रकारें लाभच करते. अशाप्रकारचें या जीवंती औषधीचें वर्णन या वेदमंत्रांत आहे. या जीवंतीविषयीं वैद्यक ग्रंथांत खालील माहिती मिळते—

'हिचीं फुलें अत्यंत मधुर असतात म्हणून हिला '**जीवशाक**' म्हणतात. हिचे मधुर आणि अमधुर असे दोन प्रकार आहेत. मधुर जीवन्तीनें त्रिदोष हटतो आणि अमधुर जीवन्ती पित्तास दूर करते. मधुर जीवन्तीचा रस शीत वीर्य मधुर आणि परिपाकसुद्धां मधुर असतो. त्यानें दृष्टिदोष दूर होतात आणि बहुधा सर्व रोग दूर होतात. वा. सू. अ. १५ मध्यें (**वरा शाकेषु जीवन्ती**) भाजीमध्यें जीवन्ती श्रेष्ठ भाजी आहे असें सांगितलें आहे. वैद्यशास्त्रांत 'जीवन्ती' चा अर्थ गुळवेल (गुडूची) हरितकी मेदा, काकोली, हरिणी, मधुवृक्ष, शमी इतके आहेत. तिचीं नांवें, '**जीवनी, जीवनीया, जीवा, जीवना, मंगल्यनामधेया, जीव्या, जीवदा, जीवदात्री, जीवभद्रा, मंगल्या, यशस्या, जीवदृष्टा, पुत्रभद्रा, जीवपुष्पा, सुखंकरी, जीवपत्री, जीवपुष्पी**,' संस्कृत आणि वैद्यक ग्रंथांतून आहेत. या नांवावरून स्पष्ट होतें कीं ही वनस्पति जीवन देणारी आहे. म्हणून याविषयीं म्हटलें आहे कीं—

जीवन्ती स्वर्णवर्णाभा सुराष्ट्रजा च ।
जीवनोद्योगाज्जीवन्ती नाम ॥ (मद. व. १)

'या जीवन्ती औषधीचा रंग सोन्यासारखा आहे. ही सौराष्ट्रांत (काठियावाड) मध्यें होते. हिनें दीर्घजीवन प्राप्त होतें अतेव तिचें नांव जीवन्ती आहे.'

तिचे गुण असे आहेत- मधुर, शीत, रक्तपित्त, वात, क्षय, दाहज्वर यांचा नाश करणारी, कफ व वीर्य वाढवणारी. रसायनधर्मयुक्त आणि भूतरोग दूर करणारी आहे.

जीवन्ती शीतला स्वादुः स्निग्धा दोषत्रयापहा ।
रसायना बलकरी चक्षुष्या ग्राहिणी लघुः ॥ (भा०)
चक्षुष्या सर्व दोषघ्नी जीवन्ती मधुरा हिमा ।
(अत्रि. अ १६)

अशाप्रकारचे या जीवन्ती औषधीचे गुण आहेत. वाचकांनीं या औषधीचें सेवन करावें. वैद्यक ग्रंथांत तिचे विविध प्रयोग वर्णिले आहेत, आणि चांगल्या वैद्याकडून तिच्या सेवनाविषयीं माहिती मिळू शकते. ही उत्तम औषधी आहे आणि आरोग्य, बल आणि दीर्घायुष्य देणारी आहे. त्याप्रमाणें खालीं दिलेले मंत्र पहाण्यासारखे आहेत—

शिवे ते स्तां द्यावापृथिवी असंतापे अभिश्रियौ ।
शं ते सूर्य आ तपतु शं वातो वातु ते हृदे ॥
शिवा अभि क्षरन्तु त्वापो दिव्याः पयस्वतीः ॥ (मं. १४)
शिवास्ते सन्त्वोषधय उत्त्वाहार्षमधरस्या उत्तरां पृथिवीमभि ॥
तत्र त्वादित्यौ रक्षतां सूर्याचन्द्रमसावुभा (मं. १५)

'द्युलोक आणि पृथ्वी लोकांतील सर्व पदार्थ तुला संताप न वाढवोत. एवढेंच नव्हे तर तुला शोभा आणि ऐश्वर्य देवोत. सूर्य तुला सुख देवो, वायु सुख देवो, पाणी आनंद देवो. औषधि तुझें सुख वाढवोत. या औषधी भूमीपासून आणल्या आहेत. सूर्य आणि चंद्र तुझें रक्षण करोत.' या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं जगांतील यच्चयावत् पदार्थ म्हणजे, सूर्य, चंद्र, वायु, जल, भूमि, औषधि, तेज वगैरे अनन्त पदार्थ मनुष्याचें सुख वाढवोत. मनुष्यास शांति देवोत. मनुष्याचा संताप वाढविणारे न होवोत. याचें तात्पर्य असें कीं हे पदार्थ, योग्यरीतीनें वागलें असतां मनुष्यास सुखदायी होतात. या पदार्थांचा उपयोग करण्याची रीत वैद्यग्रंथांत म्हणजे आयुर्वेदीय ग्रंथांत सांगितली आहे. ज्या वाचकास त्यापासून लाभ करून घेण्याची इच्छा असेल त्यांनीं मूळग्रंथांचा अभ्यास करावा. याविषयीं खालीं, दिलेला मंत्र पहा—

अग्नेः शरीरमसि पारयिष्णु रक्षोहासि सपत्नहा ।
अथो अमीवचातनः पूतुद्रुर्नाम भेषजम् ॥ (मं. २८)

'अग्नीचें शरीर रोगांस पार करणारें आहे. तें अग्नीचें शरीर राक्षसांचा (रोगजंतूंचा) नाश करतें. तसेंच इतर शत्रूंना दूर करतें. याप्रकारें तें आमाशयाचे सर्व रोग दूर करतें. हें पुतुद्रु नामक औषध आहे.' अग्नीचें हें वर्णन प्रत्येकानें ध्यानांत ठेवण्यासारखें आहे. अग्नि रोगांस पार करणारा आहे. जेथें विविध रोग वाढतात तेथें अग्नि प्रदीप्त केल्यानें रोगट हवा तेथून दूर होते, आणि तेथें आरोग्य होतें; म्हणून ज्या गांवांत रोगांचा

प्रसार जास्त होतो अथवा वारंवार उद्भवतात तेथें चौकाचौकांतून, गल्लीगल्लीच्या नाक्याला मोठे यज्ञ केले जातील तर ते लाभदायक होतील. म्हणून तर हल्लीं दूषित गांवांतून आणि दूषितस्थानीं होळया करतात, घाण-उकीरडे जाळून टाकतात.

अग्नीला ' **रक्षो-हा** ' म्हणजे राक्षस संहारक म्हटलें आहे. येथें **राक्षस, रक्षस** तसेंच **रक्षः** या शब्दाचा **अर्थ** रोगबीजें असा आहे. रोग बीजांचा नाश अग्नि करतो. आरोग्याचे जे इतर शत्रु आहेत त्यांचाहि नाश अग्नि करतो. रोगजंतु वगैरे सर्व रोगबीजांचें नांव राक्षस आहे. हे राक्षस—

ये अन्नेषु विविध्यन्ति पात्रेषु पिबतो जनान् ।
(वा. य. १६।६२)

' जीं अन्नें आणि पानपात्रें म्हणजे खाद्यपेय पदार्थ पोटांत जाऊन विविध रोग उत्पन्न करतात. ' हें वर्णन रोगबीजांचें आहे. रोगबीजें अन्न आणि जलद्वारां पोटांत जातात आणि रोग उत्पन्न करतात. त्यांचीं नांवें रुद्र, राक्षस वगैरे अनेक आहेत. येथें अग्नि या रोगबीजरूपी राक्षसांचा नाश करणारा सांगितला आहे. तसेंच अग्नि आमाशयाचे रोग दूर करणारा (**अमीव-चातनः**) आहे. त्याचें वर्णन या सूक्तांच्या व्याख्येमध्यें यापूर्वी वर्णिलें आहे.

अग्नि हें एक ' **पु-तु-द्रु** ' नामक औषध आहे. हें पुतुद्रु म्हणजे काय याचा विचार केला पाहिजे. ' **पु** ' चा **अर्थ** पवित्र करणें, मळ दूर करणें, शुद्ध करणें असा आहे. ' **तु** ' चा अर्थ (**वृद्धौ**) वृद्धि, वाढणें, संवर्धन होणें आणि ' **द्रु** ' चा अर्थ (**गतौ**) गति, प्रगति असा आहे. ज्यामुळें पवित्रता वृद्धि आणि प्रगति होते त्याला पुतुद्रु औषधि म्हणतात. चिकित्सेंत काय केलें पाहिजे तें या शब्दानें सांगितलें आहे. वैद्यानें रोग्याच्या शरीरांतून रोगाला दूर करण्यास तीन गोष्टी कराव्यात. (**१**) **पु**= रोग्याचें शरीर विरेचन-वमनद्वारा पवित्र, शुद्ध आणि दोष रहित करावें. (२) **तु**= शरीर पुष्ट करावें, बलवान् करावें. (३) **द्रु**= शरीराची आरोग्यावस्थेंत प्रगति करावी. या तीन गोष्टी प्रत्येक चिकित्सकानें केल्या पाहिजेत तरच रोगाचा प्रतिकार होईल. चिकित्सकाची हीं तीन मुख्य कार्यें आहेत. जो वैद्य या तीन गोष्टी करतो तो उत्तम प्रख्याती प्राप्त करतो. शरीर शुद्धि, शरीर बलवर्धन आणि व्याधि प्रतिकार या तीन भागांचा विचार करण्यानें पूर्ण चिकित्सा होते. ' **पु-तु-द्रु** ' या एकाच शब्दानें वेदांनीं चिकित्सेची उत्तम पद्धति सांगितली आहे. ही सर्वांग परिपूर्ण चिकित्सा पद्धति आहे.

वेदानें या एका शब्दानें चिकित्सेची रीत किती उत्तम प्रकारें सांगितली आहे, तें पहा. या रीतीचें अनुसरण केल्यानें वैद्य सुखाचा विस्तार करूं शकतात—

मृडतं शर्म यच्छतम् । (मं. ७)

' सुखी करा आणि शांति द्या. ' प्रथम सांगितल्याप्रमाणें ' पवित्रता, वृद्धि आणि प्रगति ' करण्यानें सर्व लोक सुखी होतील आणि सर्वांना शांति प्राप्त होईल यांत कांहीं शंका नाहीं. सुख, शांति आणि दीर्घायुष्य हेंच मनुष्याचें या जगांत प्राप्तव्य असावें. याचें स्पष्टीकरण करण्यासाठीं खालील मंत्र आहे—

अरिष्टः सर्वाङ्गः सुश्रुज्जरसा शतहायन,
आत्मना भुजमश्नुताम् । (मं. ८)

' अशा प्रकारें सर्वांग आणि अवयवांनीं परिपूर्ण, अक्षीण अवयवाचा, उत्तम ज्ञानी, वृद्धावस्थेंत शंभर वर्षेंपर्यंत जीवंत रहाणारा होऊन स्वतःच्या शक्तीनें सर्व भोग प्राप्त करणारा होवो. ' म्हणजे हा मनुष्य अतिवृद्ध अवस्थेपर्यंत जिवंत राहो आणि त्या वृद्धावस्थेंतसुद्धां स्वतःची शक्ति आणि प्रयत्नांनीं स्वतःसाठीं भोग प्राप्त करो. परावलंबी न व्हावें, अंतापर्यंत स्वावलंबी असावें. या स्थानीं वेदाचा आदर्श दाखविला आहे. केवळ अतिवृद्ध होणें वेदांस मान्य नाहीं, परंतु अत्यंत वृद्धावस्थेंतसुद्धां आरोग्यसंपन्न, बलवान् आणि कार्यरत असणें हें वेदाचें साध्य आहे. प्रत्येक अवयव सुदृढ व्हावा, सर्व अवयव आणि इंद्रियें उत्तम अवस्थेंत असावींत, बळ स्थिर रहावें आणि हें सर्व असतांना मनुष्यानें वृद्ध व्हावें असा वेदाचा आदर्श आहे. वेद म्हणतो कीं इतर उपभोग मनुष्यानें घेत रहावें, चांगले कपडे घालावेत, आणि सुखानें रहावें. याविषयीं हा मंत्र पहा—

यत्ते वासः परिधानं यां नीविं कृणुषे त्वम् ।
शिवं ते तन्वे तत्कृण्मः संस्पर्शेऽद्रूक्ष्णमस्तु ते ॥
(मं. १६)

' जें तुझें पांघरण्याचें वस्त्र आहे व जें तूं कमरेवर बांधतोस तें वस्त्र तुझ्या शरीरास सुखदायक व स्पर्शाला मृदु होवो. ' खडबडीत नसावें. या मंत्राचा आशय स्पष्ट आहे. सुंदर आणि उत्तम कपडे, शरीराला उत्तम स्पर्शदायक व सुखकारक असतील असे मनुष्यानें वापरावेत आणि शरीरसुख घ्यावें. त्याचप्रकारें हजामत करून चेहऱ्याची सुंदरता वाढविण्याविषयीं खालीं दिलेला मंत्र मनन करण्यायोग्य आहे—

यत्क्षुरेण मर्चयता सुतेजसा वप्ता वपासि केशश्मश्रु ।
शुभं मुखं मा न आयुः प्र मोषीः ॥ (मं. १७)

' तीक्ष्ण धारेच्या वस्त्र्यानें केस आणि मिशा काढून टाकतोस

त्यानें चेहरा सुंदर दिसतो परंतु ही सुंदरता कोणाच्या आयुष्याचा नाश न करो.' उत्तम वस्त्र्यानें हजामत करून चेहऱ्याची सुंदरता वाढविण्याचा उपदेश वेदामध्यें अशाप्रकारें दिला आहे. हजामत वाढल्यानें चेहरा शोभाहीन होतो, आणि हजामत केल्यानें तो सुंदर दिसतो. हा सांगण्याचा उद्देश आहे. म्हणून मनुष्यानें नित्य हजामत करून चेहरा सुंदर ठेवावा. कोणी मनुष्यानें आपलें मुख शोभाहीन राहूं देऊं नये. सर्व मनुष्यें सुंदर, आरोग्यसंपन्न, बळवान्, पूर्णायु आणि कर्तव्यतत्पर व्हावींत असा वेदांचा उपदेश आहे. याचप्रमाणें उत्तम भोजनाविषयीं सुद्धां वेदाचा उपदेश पहाण्यासारखा आहे—

शिवौ ते स्तां व्रीहियवावबलासावदोमधौ ।
एतौ यक्ष्मं वि बाधेते एतौ मुञ्चतो अंहसः ॥
(मं. १८)

' तांदुळ आणि जव कल्याणकारक आहेत, कफदोष दूर करणारे आणि भक्षण करण्यास मधुर आहेत. ते क्षय रोगाचा नाश करणारे आणि दोषांपासून मुक्त करणारे आहेत.' भोजनाविषयीं अनेक मंत्र वेदामध्यें आहेत, त्यांचा या जागीं विचार करण्याची आवश्यकता नाहीं. येथें फक्त एवढेंच सांगावयाचें आहे कीं वेदानें भोजनाचे विविध पदार्थहि वर्णिले आहेत. म्हणजे ज्याप्रकारें वेद बळ, आरोग्य आणि दीर्घजीवन देऊं इच्छितात, त्याप्रकारें सुंदर वस्त्र आणि भोजन देऊनहि मनुष्याची सुखसमृद्धि वाढवूं इच्छितात. हें भोजन निर्विष असण्याची सूचनासुद्धां योग्यसमयीं वेद देत आहे, ती वाचकांनीं पहावी—

यदश्नासि यत्पिबासि धान्यं कृष्याः पयः ।
यदाद्यं यदनाद्यं सर्वं ते अन्नमविषं कृणोमि ॥
(मं. १९)

' जें शेतीपासून उत्पन्न होणारें धान्य तूं खातोस, जे दूध वगैरे पेय पदार्थ पितोस ते सर्व खाण्यायोग्य आणि जे न खाण्याजोगे पदार्थ आहेत ते सर्व निर्विष करतों.' म्हणजे ते सर्व खाद्यपेय विषरहित असावे. येथें विषापासून सांभाळून रहाण्याची सूचना दिली आहे. मनुष्याच्या नित्याच्या खाण्यापिण्यांत, मद्य, गांजा, भांग, अफू, तंबाखु, चहा, कॉफी वगैरे अनेक पदार्थ विषमय आहेत, त्यांचा परिणामसुद्धां विषरूप आहे. असे पदार्थ खाल्यानें मनुष्याचें स्वास्थ्य बिघडतें आणि मनुष्य अल्पायु होतो. म्हणून जे पदार्थ मीं खातों अथवा पितों ते कसे आहेत, निर्विष आहेत कीं नाहींत याचा मनुष्यानें खाण्यापूर्वी विचार करावा. ते आरोग्यकारक दीर्घायुकारक आहेत कीं नाहींत असा विचार करून मनुष्यानें खाद्यपेयें सेवन करावींत. खाण्यांत चांगले पदार्थ असावेत. परंतु जिह्वालौल्यानें विषमय अथवा हानीकारक पदार्थांच्या सेवनांत मनुष्यानें पडून स्वतःचा नाश करून घेऊं नये. म्हणून मनुष्यानें नेहमीं चांगला उपदेश श्रवण करावा. म्हणून म्हटलें आहे कीं—

उपदेशकाचें कार्य

अधि ब्रूहि, मा रभथाः सृजेमं, तवैव सन्त्सर्वहाया इहास्तु । (मं. ७)

' उत्तम उपदेश कर, वाईट काम करूं नकोस, हा मनुष्य जगांत तुझ्या नियमांना अनुकूल वागणारा होऊन हा मनुष्य पूर्णायु होऊन येथें राहो ! ' उपदेशकानें अशाप्रकारचा उपदेश जनतेला करावा, आणि जनतेला अशा मार्गांनीं चालवावें कीं सर्व मनुष्यें उपदेश ऐकून वाईट कार्यांपासून परावृत्त होतील. जगांत राहून धर्मानुकूल वागतील आणि आरोग्ययुक्त, बळवान् आणि पूर्णायु होतील, तसेंच सर्व प्रकारची उन्नति प्राप्त करतील—

अस्मै अधि ब्रूहि, इमं दयस्व, अयं इतः उत् एतु।
(मं. ८)

' हा मनुष्याला उत्तम उपदेश कर, याच्यावर दया कर आणि याला, याची येथून पुढें उन्नति होईल असा मार्ग दाखव.' त्यानें उच्च अवस्था प्राप्त करावी. ही उपदेशकाची जबाबदारी आहे. त्यांनीं राष्ट्रांतील मनुष्यांवर उत्तम संस्कार करावेत, त्यांना शुभमार्ग दाखवावा आणि त्यांना सरळ उन्नतमार्गानें न्यावें. ज्या देशाचे आणि राष्ट्राचे उपदेशक याप्रकारें आपलें ज्ञान प्रचाराचें कर्तव्य उत्तम रीतीनें करतात, तेथील मनुष्यें सुदृढ, आरोग्यसंपन्न, दीर्घायु तसेंच परमपुरुषार्थी असतात. परमपुरुषार्थी मनुष्यानें स्वतःच्या आयुष्याचा योग्य उपयोग करावा. मनुष्याच्या आयुष्याचें उत्तरदायित्व त्याच्या स्वतःवरच असतें ही गोष्ट विसरूं नये—

कालाचे विभाग

शतं तेऽयुतं हायनान्द्वे युगे त्रीणि चत्वारि कृण्मः ॥
(मं. २१)

शरदे त्वा हेमन्ताय वसन्ताय ग्रीष्माय परि दद्मसि ।
वर्षाणि तुभ्यं स्योनानि येषु वर्धन्त ओषधीः ॥
(मं. २२)

अह्ने त्वा रात्रये चोभाभ्यां परि दद्मसि ॥ (मं. २०)

' मीं तुझें शंभर वर्षांचें आयुष्य अखंडित करतों. त्यामध्यें दोन संधिकालाच्या जोडी, थंडी, उन्हाळा, पावसाळा हे तीन काल, बाल्य, तारुण्य, प्रौढ आणि वार्धक्य या चार अवस्था आहेत. वसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद्, हेमन्त वगैरे ऋतु तुला शुभकारक

होवोस. दिवस आणि रात्रीच्या समयासाठीं मीं तुला सोंपून देतों.'

दीर्घजीवनाची आयुमर्यादा शंभर वर्षांची आहे. त्यामध्यें शंभर वर्षें, वर्षांत दोन अयनें, सहा ऋतु आणि तीन काल अर्थात् उन्हाळा, पावसाळा, हिवाळा असे तीन काल असतात. प्रत्येक दिवसांत दोन संधिकाल आणि दिवस तसेंच रात्रीचा समय एवढे विभाग असतात. या समय विभागांत मनुष्य कर्तव्यतत्पर असला पाहिजे. समयविभागास मनुष्य तत्पर असणें याचा अर्थ असा कीं मनुष्यानें आपले व्यवहार समयविभागानुरूप करावे. जे समय-विभाग केले आहेत तदनुरूपच मनुष्यानें आपलीं कार्यें केलीं पाहिजेत. त्यामुळें अनेक कार्यें होऊन निश्चित उन्नति होते. म्हणून या मंत्रांच्या उपदेशानें मनुष्यानें असा बोध घ्यावा कीं स्वतःचीं कार्यें समयानुसार करावींत. व्यर्थ बेकारींत समय घालविणें योग्य नाहीं. आपणाजवळ जो समय उपलब्ध आहे त्याचा सदुपयोग करावा. वेळेचा व्यर्थ व्यय होऊं नये.

या सूक्तांत पुष्कळच उत्तमोत्तम उपदेश आहेत. जे वाचक त्या अनुसार वागतील त्यास लाभ निःसंशय होईलच. विशेषतः दीर्घायु प्राप्त करूं इच्छिणारे या सूक्तापासून पुष्कळ बोध प्राप्त करूं शकतील.

दीर्घायु

कांड ७, सूक्त ५३

(ऋषिः -- ब्रह्मा । देवताः – आयुः, बृहस्पतिः अश्विनौ च ।)

अमुत्रभूयादधि यद्यमस्य बृहस्पतेरभिशस्तेरमुञ्चः ।
प्रत्यौहतामश्विना मृत्युमस्मद्देवानामग्ने भिषजा शचीभिः ॥ १ ॥
सं क्रामतं मा जहीतं शरीरं प्राणापानौ ते सयुजाविह स्ताम् ।
शतं जीव शरदो वर्धमानोऽग्निष्टे गोपा अधिपा वसिष्ठः ॥ २ ॥
आयुर्यत्ते अतिहितं पराचैरपानः प्राणः पुनरा ताविताम् ।
अग्निष्टदाहार्निर्ऋतेरुपस्थात्तदात्मनि पुनरा वेशयामि ते ॥ ३ ॥

अर्थ— हे बृहस्पते ! हे अग्ने ! तूं **(यत् अमुत्र-भूयात्)** ज्या परलोकांत होणाऱ्या **(यमस्य अभिशस्तेः अमुञ्चः)** यमाच्या यातनांतून मुक्त करतोस. हे **(देवानां भिषजौ अश्विनौ)** देवांचे वैद्य अश्विनीकुमार हो ! **(शचीभिः मृत्युं अस्मत् प्रति औहतां)** शक्तींनीं आम्हांला मृत्युपासून दूर करा. [१]

हे प्राण आणि अपान हो ! **(सं क्रामतं)** शरीरांत उत्तम प्रकारें संचार करा. **(शरीरं मा जहीतं)** शरीरास सोडूं नका, ते दोघे **(इह ते सयुजौ स्ताम्)** येथें तुझे सहचारी होऊन राहोत. **(वर्धमानः शरदः शतं जीव)** वृद्धिंगत होणारा तूं शंभर वर्षें जीवंत रहा. **(ते अधिपाः वसिष्ठः गोपाः अग्निः)** तुझा अधिपति निवासक आणि रक्षक तेजस्वी देव आहे. [२]

(ते यत् आयुः पराचैः अतिहितं) जें तुझें आयुष्य विरुद्ध गतिमुळें कमी होत आहे त्या स्थानीं **(तौ प्राणः अपानः पुनः आ इतां)** ते प्राण आणि अपान पुनः येवोत. **(अग्निः निर्ऋतेः उपस्थात् तत् पुनः आहाः)** तो तेजस्वी देव दुर्गतीपासून पुनः आणतो, **(ते आत्मनि तत् पुनः आवेशयामि)** तुझ्यामध्यें पुनः त्यास स्थापना करतों. [३]

भावार्थ— देहपतनानंतर परलोकांत जे दुःख, कष्ट, यातना इत्यादि होतें, त्यापासून मनुष्याचें संरक्षण व्हावें; आणि मनुष्या-च्या शक्तीची उन्नति होऊन त्याचें मृत्यूपासून रक्षण व्हावें. [१]

मनुष्याच्या शरीरांत प्राण आणि अपान उत्तम प्रकारें संचार करीत राहोत. ते शरीराला लवकर न सोडोत. तेच जीवाचे सहचारी दोन मित्र आहेत. मनुष्य वृद्धि पावून शंभर वर्षेंपर्यंत जिवंत राहो. मनुष्याचा रक्षक, पालक, संवर्धक आणि येथील जीवन सुखमय करणारा एकमात्र परमेश्वर आहे. [२]

मेमं प्राणो हासीन्मो अपानोऽवहाय परा गात् ।
सप्तर्षिभ्य एनं परि ददामि त एनं स्वस्ति जरसे वहन्तु ॥ ४ ॥
प्र विंशतं प्राणापानावनड्वाहाविव व्रजम् । अयं जरिम्णः शेवधिररिष्ट इह वर्धताम् ॥ ५ ॥
आ ते प्राणं सुवामसि परा यक्ष्मं सुवामि ते । आयुर्नो विश्वतो दधदयमग्निर्वरेण्यः ॥ ६ ॥
उद्वयं तमसस्परि रोहन्तो नाकमुत्तमम् । देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥ ७ ॥

अर्थ- (**इमं प्राणः मा हासीत्**) याला प्राण सोडून न जावो आणि (**अपानः अवहाय परा मा गात् उ**) अपान सुद्धां त्याला सोडून दूर न जावो. (**सप्तर्षिभ्यः एनं परि ददामि**) सात ऋषींजवळ याला देतों. (**ते एनं जरसे स्वस्ति वहन्तु**) ते याला वृद्धावस्थे पावेतों सुखपूर्वक घेऊन जावोत. [४]

हे प्राण आणि अपान ! (**व्रजं अनड्वाहौ इव प्रविशतं**) बैल ज्याप्रमाणें गोशाळेंत शिरतात त्याप्रमाणें तुम्हीं शरीरांत प्रविष्ट व्हा. (**अयं जरिम्णः शेवधिः**) हा वृद्धत्वापर्यंतचा मनुष्याचा खजिना आहे. तो (**इह अरिष्टः वर्धतां**) येथें कमी न होतां वाढत राहो. [५]

(**ते प्राणं आ सुवामसि**) तुझ्या प्राणाला मीं प्रेरित करतों. (**ते यक्ष्मं परा सुवामि**) तुझ्या क्षयरोगाला मीं दूर करतों. (**अयं वरेण्यः अग्निः**) हा श्रेष्ठ अग्नि (**नः आयुः विश्वतः दधत्**) आम्हांमध्यें दीर्घायुष्य सर्वप्रकारें धारण करो. [६]

(**वयं तमसः परि उत्**) आम्हीं अंधःकारावर चढावें. तेथून (**उत्तरं नाकं रोहन्तः**) श्रेष्ठ स्वर्गात आरोहण करून (**देवत्रा उत्तमं ज्योतिः सूर्यं अगन्म**) सर्व देवांचा रक्षक उत्तम तेजस्वी सूर्य-सर्वांच्या उत्पादक-देवाला प्राप्त होऊं. [७]

भावार्थ— जें आयुष्य विरुद्ध (अथवा वाईट) आचरणामुळें क्षीण होतें, त्याला प्राण आणि अपान पुनः परत आणून येथे परत स्थापित करोत. तोच तेजस्वी देव दुर्गतिपासून आयुष्यास मागें फिरवून पुनः याच्यांत-मनुष्यांत स्थापन करो. [३]

या मनुष्याचे प्राण आणि अपान याला न सोडोत. सप्तर्षिंपासून झालेलीं जीं सप्त ज्ञानेंद्रियें आहेत त्यांच्याजवळ या जीवाला सोडून देतों. ते याला शंभर वर्षांचें पूर्ण आयुष्य प्राप्त करून देवोत. [४]

शरीरांत प्राण आणि अपान वेगानें संचार करोत. आणि या शरीरांत ठेवलेला दीर्घायुष्याचा खजिना वाढवोत. [५]

तुझ्या प्राणांना प्रेरित करण्यानें तुझे रोग दूर होतील आणि तुझें आयुष्य वृद्धिंगत होईल. [६]

आम्हीं प्रकाशप्राप्तीसाठीं अंधःकार सोडून वर चढतों. वर स्वर्गावर आरोहण करून सर्वांची रक्षक अशा तेजस्वी अशा देवतेला प्राप्त करतों. [७]

दीर्घायु

दीर्घायुष्य कसें प्राप्त होईल ?

या सूक्तांत दीर्घायुष्य प्राप्त करण्याचा उपाय सांगितला आहे, म्हणून दीर्घायुष्य प्राप्त करूं इच्छिणाऱ्या वाचकांनीं त्याचें विशेष मनन करावें. दीर्घजीवन देणारे दोन देव आहेत. ते स्वशक्तीनें मनुष्याचें मृत्यूपासून रक्षण करतात. हे दोन देव अश्विनौदेव आहेत. अश्विनौदेव कोण आहेत आणि कोठें रहातात याचा विचार करून तें नक्की केलें पाहिजे. त्याविषयीं विचार याप्रकारें होतो.

देवांचे वैद्य

अश्विनीकुमार हे देवांचे वैद्य आहेत याविषयीं मंत्रसुद्धां त्यांना—

देवानां भिषजौ । (मं. १)

देवांचे वैद्य असें म्हणतो. येथें देव कोणते आणि त्यांची

चिकित्सा करणारे हे वैद्य कोणते हा एक विचार करण्यासारखा प्रश्न आहे. यांच्या नांवाचें मनन करण्यानें एक नांव आम्हांसमोर प्रामुख्यानें येतें तें म्हणजे ' **नासत्यौ** ' हें होय. (**नास-त्यौ = नासा-स्थौ**) नाकाच्या स्थानांत रहाणारे. नासिका हें प्राणाचें स्थान आहे. प्राणाच्या स्थानीं रहाणारे हे दोघे या शरीरांत राहून या शरीरांत इंद्रियस्थानांत जे अनेक देवगण त्यांची चिकित्सा करतात. प्राणानें पुष्टि होते आणि अपानानें दोष दूर होतात. अशाप्रकारें दोष दूर करून पुष्टि देण्यानें हे दोघे देव या सर्व इंद्रियांची चिकित्सा करतात. येथें हा अर्थ घेतला असता यांचें नासत्य नांव अगदीं सार्थ असल्याचें पटतें. प्राण आणि अपान अशक्त झाले अथवा यांच्यांतील कोणी एक जरी स्वतःचें कार्य करण्यांत अशक्त ठरला तर सर्व इंद्रियेंसुद्धां स्वतःचीं कार्यें करण्यास असमर्थ होतात. एवढें इंद्रियांचें आरोग्य, प्राणाच्या स्वस्थ व्यापाराशीं निगडित आहे. म्हणून वेदांत आणि पुराणांत ' देवांचे वैद्य अश्विनीकुमार ' म्हणून जे प्रसिद्ध वैद्य आहेत ते अध्यात्मदृष्ट्या आपल्या शरीरांतील प्राण आणि अपान होत आणि तेच इंद्रियरूपी देवांची चिकित्सा करतात आणि मनुष्यास दीर्घायु करतात. जर प्राणाची कृपा न झाली तर मनुष्यास दीर्घायु होण्यास दुसरा कांहीं उपाय नाहीं. असा विचार ध्यानांत ठेऊन जर वाचक खालीं दिलेला मंत्र वाचतील तर त्याचा नीट अर्थ त्यांचे ध्यानीं येईल. पहा—

(हे) देवानां भिषजौ अश्विनौ ।
शचीभिः मृत्युं अस्मत् प्रत्यौहताम् ॥ (मं. १)

' हे देवांचे वैद्य प्राण आणि अपान हो ! तुमच्या विविध शक्तींनीं मृत्यूला आम्हांपासून दूर करा. ' म्हणजे प्राण आणि अपान या देहांतील सर्व अवयव आणि अंगांची चिकित्सा करतात आणि त्यांना पूर्ण निर्दोष करून मनुष्याला मृत्यूपासून वांचवितात; म्हणून मृत्यूस दूर करण्यासाठीं त्यांची प्रार्थना केली आहे. जे देव जी वस्तु देणारे आहेत त्यांची त्या वस्तूसाठीं प्रार्थना करणें योग्यच आहे. असा भाव मनांत धारण करून खालील मंत्र पहा—

(हे) प्राणापानौ ! सं क्रामतं, शरीरं मा जहीतम् । (मं. २)

' हे प्राण आणि अपान हो ! शरीरांना उत्तम रीतीनें संचार करा आणि शरीराला सोडूं नका, ' येथें अश्विनौदेवतांच्या ऐवजीं ' **प्राणापानौ** ' शब्द आहेत आणि त्यावरून आम्हीं जो अश्विनौचा ' **प्राण** आणि **अपान** ' असा अर्थ केला तोच बरोबर आहे हें सिद्ध होतें. हे प्राण आणि अपान शरीरांत उत्तमप्रकारें संचार करोत. शरीराला यांच्या संचारासाठीं योग्य करणें हें आरोग्यसंपन्न रहाण्यास अत्यंत आवश्यक आहे. शरीरास प्राण-संचारासाठीं योग्य करण्यास योगशास्त्रांत सांगितलेल्या धौती, बस्ति, नेति वगैरे क्रिया आहेत. त्यांच्या योगें शरीर शुद्ध होतें, दोषरहित होतें, आणि प्राणसंचारानें सर्वत्र आरोग्य स्थिर होतें. शरीरांत प्राणापानाचें असें महत्त्व आहे. वाचकांनीं या गोष्टी मनांत दृढ धारण कराव्यात आणि योगसाधनांतील प्राणसाधनद्वारां दीर्घायुष्य प्राप्त करावें. प्राणापानाचें इतकें महत्त्व आहे, म्हणून म्हटलें आहे—

इह प्राणापानौ ते सयुजौ स्ताम् । (मं. २)

' येथें प्राण आणि अपान दोघेहि तुझे सहचारी मित्र होऊन राहोत. ' तुझे विरोधी न होवोत. सहचारी मित्र नेहमीं बरोबर असतात-राहतात आणि नेहमीं कल्याण करीत असतात. त्याच-प्रकारें हे प्राण आणि अपान मनुष्याचे सहचारी मित्र आहेत. मनुष्यानें त्यांना तसें मानून त्यांचें मित्रत्व सोडूं नये. असें केल्यानें काय होईल तें याच मंत्रांत पुढें दिलें आहे—

वर्धमानः शतं शरदः जीव । (मं. २)

' वृद्धि आणि पुष्टि प्राप्त होऊन तूं शंभर वर्षें जिवंत रहा. ' म्हणजे प्राण आणि अपान यांना स्वतःमध्यें उत्तम अवस्थेंत ठेव-शील तर तूं पुष्ट आणि बलिष्ठ होशील, तसेंच शंभर वर्षांचें दीर्घा-युत्व तुला प्राप्त होईल. दीर्घायु प्राप्त होण्याचा हा उपाय आहे. मनुष्यांनें योगशास्त्रांत सांगितलेल्या उपायांचा अवलंब करून तसेंच प्राणायामाचा अभ्यास करून स्वतःच्या शरीरांतील प्राण आणि अपान यांना बळवान् आणि कार्यक्षम करावें. त्यामुळें मनुष्य दीर्घायु होतो. प्राण अपान हे असे सहायक आहेत की ते दोषाच्या कारणानें क्षीण झालेल्या आयुष्याला पुनः पुष्टी मिळवून देऊं शकतात. पहा—

यत् ते आयुः पराचैः अतिहितं प्राणः अपानः तौ पुनः आ इताम् ॥ (मं. ३)

' जें तुझें आयुष्य हीन दोषांच्या कारणानें कमी झालें आहे तें प्राण आणि अपान पुनः त्या स्थानीं पूर्ववत् आणोत आणि ते त्या आयुष्याला पूर्ण स्थानीं पुनः स्थापन करोत.' हा प्राण आणि अपान यांचा अधिकार आहे. कुमार आणि तरुण अवस्थेंत कांहीं अनियमांच्यामुळें अथवा कांहीं कुव्यवहारामुळें जर आयुष्य क्षीण झालें असेल तर युक्तीनें प्राण आणि अपान त्या दोषास दूर कर-तात, आणि दीर्घ आयुष्य प्राणोपासना करणाऱ्या मनुष्याला अर्पण करतात. म्हणून म्हटलें आहे—

इमं प्राणः मा हासीत्, अपानः अवहाय मा परा गात् ॥ (मं. ४)

' याला प्राण न सोडोत आणि अपानसुद्धां याला सोडून दूर न जावोत. ' कारण प्राण आणि अपान या मनुष्याच्या शरीरास जर सोडून जाऊं लागले तर मनुष्यास जीवन देण्यास दुसरी कोणतीहि शक्ति समर्थ नाहीं. हे राहिले तरच अन्य शक्ति कार्यक्षम होतात. इतर शक्तींचा उल्लेख या मंत्रांत ' सप्तर्षि ' शब्दानें केला आहे. त्या या देहांत राहून मनुष्यास सहाय करतात.

सप्तर्षिभ्य एनं परिददामि त एनं स्वस्ति जरसे वहन्तु ॥ (मं. ४)

' मीं या मनुष्याला सप्तर्षींजवळ देतों, ते याला वृद्धापकाळपर्यंत उत्तम कल्याणकारक मार्गांनीं चालवोत. ' हे सात ऋषि सप्तज्ञानेंद्रियें-पांच ज्ञानेंद्रियें आणि मन तसेंच बुद्धि होय. याविषयीं पूर्वी अनेकवार लिहिलें आहेच. जेव्हां प्राण आणि अपान उत्तम अवस्थेंत रहातात तेव्हां हीं सात इंद्रियें उत्तम अवस्थेंत रहातात आणि मनुष्य दीर्घायुष्य प्राप्त करूं शकतो. हे प्राणापान शरीरांत बलवान् राहिले पाहिजेत. यांचें बळ कसें असावें याविषयीं खालील मंत्र पहा—

अनड्वाहौ व्रजं इव प्राणापानौ प्रविशतम् ॥ (मं. ५)

' ज्याप्रमाणें बैल गोशाळेंत प्रवेश करतात तद्वत् हे प्राण आणि अपान वेगानें शरीरांत प्रवेश करोत.' प्राणाचा आंत प्रवेश बळपूर्वक व्हावा आणि अपानाचें बाहेर जाणेंहि वेगाचें असावें त्या क्रियांत निर्बलता नसावी, असें त्याचें तात्पर्य आहे. अवास्तविक वेग उत्पन्न व्हावा असा याचा अर्थ नाहीं. याचप्रमाणें मनाचा वेगसुद्धां योग्य, प्रमाणांत रहावा. तरच वार्धक्यापावेतों हा आयुष्यरूपी खजिना उत्तम अवस्थेंत टिकेल. त्याविषयीं मंत्र पहा—

अयं जरिम्णः शेवधिः इह अरिष्टः वर्धताम् । (मं. ५)

' या दीर्घजीवनाचा खजिना कमी न होतां येथें वाढत राहो.' म्हणजे प्रथम सांगितल्याप्रमाणें प्राण आणि अपान आपापलें कार्य करण्यास समर्थ असतील तर दीर्घजीवनाचा खजिना वाढत राहील; आणि दीर्घायु प्राप्त करण्याचा उपाय प्राणापान बलवान् करणें हाच आहे. त्याविषयीं आतां पहा—

ते प्राणं आसुवामि ते यक्ष्मं परा सुवामि । (मं. ६)

' प्राणानें तुझें जीवन वाढवितों आणि अपानानें तुझा क्षय दूर करतों. ' प्राण आपणाबरोबर जीवनशक्ति आणतो आणि शरीर जीवनमय करतो. तसेंच अपान स्वतः बाहेर निघतांना शरीरांतील क्षयाला बाहेर काढतो, त्यामुळें शरीर निर्दोष होतें. अशाप्रकारें या दोन्ही शक्ति शरीराला जीवनयुक्त आणि निर्दोष बनवून मनुष्याला दीर्घजीवन देतात. ही गोष्ट खालील मंत्रभागांत सांगितली आहे.

वरेण्यः अग्निः नः आयुः विश्वतः दधत् । (मं. ६)

' प्राणापासून उत्पन्न होणारा श्रेष्ठ अग्नि आमचें आयुष्य सर्व प्रकारें धारण करो. ' येथें प्राणासह रहाणारा जीवनाग्नि अपेक्षित आहे. प्राणायाम केल्यानें विशेषकरून भस्त्रा केल्यानें शरीरांतील अग्नि वाढण्याचा अनुभव तत्काळ येतो. या सूक्तांत म्हटलें आहे कीं शरीरांतील अग्नि हीच शरीरांतील उष्णता होय. येथें बाह्य कोणाही अग्नीचा संबंध नाहीं.

पुढील सातव्या मंत्रांत म्हटलें आहे कीं आम्हीं अंधकारापासून दूर होऊन उत्तम प्रकाशांत येऊं आणि सूर्याच्या ज्योतीस प्राप्त होऊं. या मंत्रांतही जी गोष्ट सांगितली आहे ती आयुष्यवृद्धीच्या दृष्टीनें अत्यंत आवश्य आहे. त्यामुळें खालीं दिलेला बोध प्राप्त होतो—

१ **वयं तमसः परि उत् रोहन्तः**– आम्हीं अंधकारांतून वर चढूं म्हणजे अंधाऱ्याजागीं रहाणें आयुष्य कमी करणारें आहे. म्हणून आम्हीं अंधकाराचें स्थान सोडून वर चढतों आणि–

२ **उत्तमं नाकं रोहन्तः**– उत्तम सुखदायक प्रकाशपूर्ण स्थानास प्राप्त करतों; कारण कीं प्रकाशच जीवन देणारा आणि रोगादि दोष दूर करणारा आहे. म्हणून—

३ **देवत्रा देवं उत्तमं ज्योतिः सूर्यं अगन्म**– सर्व देवांच्या रक्षक उत्तम तेजस्वी सूर्यदेवास प्राप्त करतों. सूर्य सर्व स्थावर जंगमांचें प्राप्य आहे म्हणजे प्राणरूपी सूर्याच्या प्राप्तीचें कारण आम्हीं अवश्य दीर्घजीवी व्हावें.

दीर्घायुष्य प्राप्त करूं इच्छिणाऱ्या मनुष्यांनीं सूर्यप्रकाशयुक्त घरांत रहावें आणि कधींहि अंधाऱ्या खोल्यांतून राहूं नये. अशा प्रकारचा दीर्घायु होण्याचा उपाय या सूक्तांत सांगितला आहे. एक प्राण आणि अपान बलवान् करणें आणि सूर्यप्रकाश प्राप्त करणें. म्हणजेच अंधाऱ्या घरांत न रहाणें. वाचकांनीं अशाप्रकारें या सूक्ताचा विचार करावा आणि त्यांतील अमूल्य उपदेशाचा लाभ घ्यावा.

प्रजा, धन आणि दीर्घायुष्य

कांड ७, सूक्त ३३

(ऋषिः – ब्रह्मा । देवताः – मरुतः, पूषा, बृहस्पतिः, अग्निः ।)

सं मा सिञ्चन्तु मरुतः सं पूषा सं बृहस्पतिः ।
सं मायमग्निः सिञ्चतु प्रजया च धनेन च दीर्घमायुः कृणोतु मे ॥ १ ॥

अर्थ— (मरुतः मा सं सिञ्चन्तु) मरुत् मजवर धन आणि प्रजेचा वर्षाव करोत. (पूषा बृहस्पतिः सं सं) पूषा आणि बृहस्पति मजवर त्यांचें उत्तम सिंचन करोत. (अयं अग्निः प्रजया च धनेन च मा सं सिंचतु) हा अग्नि मजवर प्रजा आणि धनाचें उत्तम सिंचन करो. आणि (मे दीर्घं आयुः कृणोतु) माझें आयुष्य दीर्घ करो. [१]

देवतांच्या सहाय्यानें मला विपुल धन, उत्तम संतान आणि दीर्घायुष्य प्राप्त होवो. ज्याप्रकारें मेघांतून पाणी वर्षतें त्याप्रकारें मजवर त्यांची वृष्टि होवो; म्हणजे त्या गोष्टी मला पुरत्या प्रमाणांत प्राप्त होवोत. ' मरुत् ' वायु अथवा प्राण आहे. शुद्ध वायूनें प्राण बळवान् होऊन आरोग्य आणि दीर्घायुष्य प्राप्त होऊं शकतें. ब्रह्मणस्पतीच्या मदतीनें ज्ञान आणि पूषाच्या सहाय्यानें पुष्टि प्राप्त होते. त्याचप्रमाणें अग्नि शुद्धता करतो म्हणून त्याच्यापासून पवित्रता प्राप्त होईल, आणि या सर्वांपासून प्रजा, धन आणि दीर्घायुष्याची वृद्धि होईल.

दीर्घायुष्यासाठीं प्रार्थना

कांड ७, सूक्त ३२

(ऋषिः – ब्रह्मा । देवता – आयुः ।)

उप प्रियं पनिप्नतं युवानमाहुतीवृधम् । अगन्म बिभ्रतो नमो दीर्घमायुः कृणोतु मे ॥ १ ॥

अर्थ— (प्रियं पनिप्नतं) प्रिय, स्तुतीला पात्र (युवानं आहुतीवृधं) तरुण आणि आहुतींनीं वाढणाऱ्या अग्नीच्या समीप (नमः बिभ्रतः उप अगन्म) अन्न घेऊन आम्हीं येऊन पोहोंचलों. तो (मे दीर्घं आयुः कृणोतु) माझें आयुष्य दीर्घ करो. [१]

दररोज घरांघरांतून प्रज्वलित अग्नींत हवन करण्यानें आणि त्याच्यांत विहित हवनीय पदार्थांचें हवन करण्यानें घरांतील मनुष्यांचें आयुष्य वृद्धिंगत होतें.

दीर्घायुष्याची प्राप्ति

कांड ५, सूक्त ३०

(ऋषिः - उन्मोचनः, (आयुष्यकामः) । देवता - आयुष्यम् ।)

आवर्तस्त आवर्तः परावर्तस्त आवर्तः ।
इहैव भव मा नु गा मा पूर्वाननु गाः पितृनसुं बध्नामि ते दृढम् ॥ १ ॥
यत्त्वाभिचेरुः पुरुषः स्वो यदरणो जनः । उन्मोचनप्रमोचने उभे वाचा वदामि ते ॥ २ ॥
यद्दुद्रोहिथ शेपिषे स्त्रियै पुंसे अचित्त्या । उन्मोचनप्रमोचने उभे वाचा वदामि ते ॥ ३ ॥
यदेनसो मातृकृताच्छेषे पितृकृताच्च यत् । उन्मोचनप्रमोचने उभे वाचा वदामि ते ॥ ४ ॥
यत्ते माता यत्ते पिता जामिर्भ्राता च सर्जतः । प्रत्यक्सेवस्व भेषजं जरदष्टिं कृणोमि त्वा ॥ ५ ॥

अर्थ— (ते आवतः आवतः) तुझ्या जवळांत जवळ आणि (ते परावतः आवतः) तुझ्यापासून दूरांत दूरून सुद्धां (ते असुं दृढं बध्नामि) तुझ्या आंत प्राणांना मीं दृढतर बांधतों; (इह एव भव) येथेंच रहा. (पूर्वान् मा नु गाः) पूर्वजांमागून जाऊं नकोस, (मा पितॄन् अनु गाः) पितरांमागून जाऊं नकोस, म्हणजे लवकर मरूं नकोस. [१]

(यत् स्वः पुरुषः) जर तुझा स्वतःचा कोणी संबंधीं पुरुष अथवा (यत् अरणः जनः) जर कोणी हीन मनुष्य (त्वा अभिचेरुः) तुझ्यावर जर कांहीं घातक प्रयोग करील तर त्याला मीं (वाचा ते) स्वतःच्या वाणीनें तुला (उभे उन्मोचन-प्रमोचने वदामि) दोन्हींपासून सुटण्याची आणि दूर रहाण्याची विद्या सांगतों. [२]

(यत् स्त्रियै पुंसे अचित्या दुद्रोहिथ) जर स्त्रीकडून अथवा पुरुषाकडून अजाणतेपणीं द्रोह घडला तर किंवा (शेपिषे) शाप दिला असला तर (वाचा०) त्यांतून सुटण्याची आणि दूर रहाण्याची अशा दोन्ही विद्या मीं तुला सांगतों. [३]

(यत् मातृकृतात् एनसः) जर मातेनें केलेल्या पापानें अथवा (यत् पितृकृतात् च) जर पित्याच्या पापानें (शेषे) तूं झोंपला असशील तर (वाचा०) वाणीनें त्यांतून सुटण्याची आणि दूर रहाण्याची अशा दोन्ही विद्या तुला सांगतों. [४]

(यत् ते माता) जें तुझ्या आईनें, आणि (यत् ते पिता) जें तुझ्या पित्यानें, तसेंच (जामिः भ्राता च सर्जतः) जर तुझ्या बहिणीनें अथवा भावानें तयार केलें आहे, (भेषजं प्रत्यक् सेवस्व) तें औषध उत्तम प्रकारें सेवन कर; (त्वा जरदष्टिं कृणोमि) मीं तुला वृद्धावस्थेपर्यंत (जिवंत) रहाणारा करतों. [५]

भावार्थ— हे रोग्या ! तुझ्या प्राणाला मीं दुरून अथवा जवळच्या उपायांनीं तुझ्यामध्यें स्थिर करतों. तूं या मनुष्यलोकांत दीर्घकाल रहा. मेलेल्या पूर्वजांमागें लवकर जाऊं नकोस. [१]

जर तुझा स्वतःचा कोणी आप्त अथवा कोणी परकी मनुष्य जर कांहीं घातक प्रयोग करील तर त्यांतून सुटून जाण्याचे दोन उपाय उन्मोचन आणि प्रमोचन असे आहेत. [२]

स्त्री अथवा पुरुषाचा द्रोह, मातेचें पाप, आणि पित्याचें पाप, इत्यादि कारणांनी जो घात होतो त्यांतून सुटण्याचेहि दोन मार्ग आहेत. [३-४]

माता, पिता, भाऊ बहीण इत्यादिद्वारा तयार केलेलें औषध रोग्यानें सेवन करावें आणि दीर्घायु व्हावें. [५]

इहैधि पुरुष सर्वेण मनसा सह । दूतौ यमस्य मानु गा अधि जीवपुरा इहि ॥ ६ ॥
अनुहूतः पुनरेहि विद्वानुदयनं पथः । आरोहणमाक्रमणं जीवतोजीवतोऽयनम् ॥ ७ ॥
मा बिभेर्न मरिष्यसि जरदष्टिं कृणोमि त्वा । निरवोचमहं यक्ष्ममङ्गेभ्यो अङ्गज्वरं तव ॥ ८ ॥
अङ्गभेदो अङ्गज्वरो यश्च ते हृदयामयः । यक्ष्मः श्येन इव प्रापप्तद्वाचा साढः परस्तराम् ॥ ९ ॥
ऋषी बोधप्रतीबोधावस्वप्नो यश्च जागृविः । तौ ते प्राणस्य गोप्तारौ दिवा नक्तं च जागृताम् ॥ १० ॥
अयमग्निरुपसद्य इह सूर्य उदेतु ते । उदेहि मृत्योर्गम्भीरात्कृष्णाच्चित्तमसस्परि ॥ ११ ॥

अर्थ— हे (पुरुष) मनुष्या ! (सर्वेण मनसा सह इह एधि) संपूर्ण मनासह तूं येथें रहा. (यमस्य दूतौ मा अनु गाः) यमाच्या दूतांमागें जाऊं नकोस. (जीवपुराः अधि इहि) जीवाच्या पुरींत वास्तव्य कर. [६]

(उदयनं पथः विद्वान्) वर जाण्याचा मार्ग जाणून (अनुहूतः पुनः आ इहि) बोलावलेला तूं पुनः येथें ये. (जीवतः जीवतः आरोहणं आक्रमणं अयनम्) प्रत्येक जिवंत मनुष्याच्या चढणें आणि आक्रमण करणें या दोन गति आहेत. [७]

(मा बिभेः, न मरिष्यसि) भिऊं नकोस, तूं मरणार नाहींस (जरदष्टिं त्वा कृणोमि) तुला मीं वृद्धावस्थेपर्यंत रहाणारा करतों. (तव अङ्गेभ्यः अङ्गज्वरं यक्ष्मं अहं निरवोचं) तुझ्या अंगांतून शारीरिक ज्वराला आणि क्षयरोगाला मीं बाहेर हांकून देतों. [८]

(अङ्गभेदः अङ्गज्वरः) अवयवांची पीडा, अंगांतील ज्वर (यः च ते हृदयामयः) आणि जो तुझा हृदयरोग आहे, (वाचा साढः यक्ष्मः) वाणीनें पराजित झालेला यक्ष्मरोग (श्येन इव परस्तरां प्रापप्तत्) ससाण्याप्रमाणें त्वरेनें पळून जावो. [९]

(बोधप्रतीबोधौ ऋषी) बोध आणि प्रतिबोध हे दोघे ऋषि (अस्वप्नः यः च जागृविः) एक निद्रारहित आणि दुसरा जागृत आहे. (तौ ते प्राणस्य गोप्तारौ) ते दोघे तुझ्या प्राणाचे रक्षक आहेत. ते तुझ्यामध्यें (दिवा नक्तं च जागृतां) दिवस रात्र जागृत राहोत. [१०]

(अयं अग्निः उपसद्यः) हा अग्नि उपासनेस योग्य आहे. (इह ते सूर्यः उदेतु) येथें तुझ्यासाठीं सूर्य उदय पावो. (गंभीरात् कृष्णात् तमसः मृत्योः चित्) घनघोर काळ्या अंधःकाररूपी मृत्यूपासूनसुद्धां (परि उदेहि) विशेष उदयाला प्राप्त हो. [११]

भावार्थ— स्वतःच्या मनाची संपूर्ण शक्ति रोगनिवृत्तीसाठीं विश्वासानें लावली जावी. कोणी मनुष्य यमदूतांच्या ताब्यांत न जावा. आणि या शरीरांत म्हणजे जीवात्म्याच्या नगरींत दीर्घकाल रहावें. [६]

उन्नतीचा मार्ग जाणला पाहिजे. म्हणजे मनुष्यानें आरोग्याची उन्नति साधण्याचा उपाय जाणून रोगांवर आक्रमण करून त्यांचा पराजय करावा. [७]

हे रोग्या ! तूं मरणार नाहींस, भिऊं नकोस. मीं तुझें आयुष्य पूर्ण करतों. तुझ्या सर्व अवयवांपासून ज्वर आणि क्षय यांना दूर करतों. [८]

शरीर दुखणें, अंगाचा ज्वर, हृदयरोग आणि क्षयरोग हे सर्व तुझ्या शरीरापासून दूर होवोत. [९]

तुजमध्यें बोध आणि प्रतिबोध हे दोघे ऋषि आहेत. एक सुप्ति येऊं देत नाहीं आणि दुसरा जागृत ठेवतो. हे तुझे प्राणरक्षक दिवसरात्र जागत आहेत. [१०]

तूं येथें प्राणाग्नीची उपासना केली पाहिजे. त्यामुळें तुझ्यामध्यें आत्मारूपी सूर्य प्रकाशित होत राहो. असें केल्यानें गूढ अंधकाररूपी मृत्युपासून तूं दूर होशील आणि आपल्या प्रकाशानें प्रकाशित होशील. [११]

❀

नमो॑ य॒माय॒ नमो॑ अस्तु मृ॒त्यवे॒ नमः॑ पि॒तृभ्य॑ उ॒त ये नय॑न्ति ।
उ॒त्पार॑णस्य॒ यो वेद॒ तम॒ग्निं पु॒रो द॑धे॒ऽस्मा अ॑रि॒ष्टता॑तये ॥ १२ ॥
ऐतु॑ प्रा॒ण ऐतु॒ मन॒ ऐतु॒ चक्षु॒रथो॒ बल॑म् । शरी॑रमस्य॒ सं वि॑दां॒ तत्प॒द्भ्यां प्रति॑ तिष्ठतु ॥ १३ ॥
प्रा॒णेना॑ग्ने॒ चक्षु॑षा॒ सं सृ॑जे॒मं समी॑रय त॒न्वा॒३ सं बले॑न ।
वेत्था॒मृत॑स्य॒ मा नु गा॒न्मा नु भू॑मिगृ॒हो भु॑वत् ॥ १४ ॥
मा ते॑ प्रा॒ण उप॑ दस॒न्मो अ॑पा॒नोऽपि॑ धायि ते । सूर्य॒स्त्वाधि॑पति॒र्मृत्यो॑रु॒दाय॑च्छतु र॒श्मिभिः॑ ॥ १५ ॥
इ॒यम॒न्तर्व॑दति जि॒ह्वा ब॒द्धा प॑निष्प॒दा । त्वया॒ यक्ष्मं॒ निर॑वोचं श॒तं रोपी॑श्च त॒क्मनः॑ ॥ १६ ॥

अर्थ— (यमाय नमः) यमाला नमस्कार असो. (मृत्यवे नमः अस्तु) मृत्यूला नमस्कार असो. (उत ये नयन्ति, पितृभ्यः नमः) जे आम्हांस घेऊन जातात त्या पितरांस नमस्कार असो. (यः उत्पारणस्य वेद) जो पार होणें जाणतो (तं अग्निं अस्मै अरिष्टतातये पुरः दधे) त्या अग्नीला या कल्याणवृद्धीसाठीं पुढें करतों. [१२]

(प्राणः आ एतु) प्राण येवो, (मनः आ एतु) मन येवो, (चक्षुः अथो बलं) दृष्टि आणि शक्ति येवोत. (अस्य शरीरं विदां सं एतु) याचें शरीर बुद्धि अनुसार चालो. (तत् पद्भ्यां प्रति तिष्ठतु) तो पायांनीं नीट उभा राहो. [१३]

हे अग्ने ! (प्राणेन चक्षुषा संसृज) प्राण आणि दृष्टीनें संयुक्त कर. (तन्वा बलेन इमं सं सं ईरय) शरीर आणि बळानें याला प्रेरित कर. (अमृतस्य वेत्थ) तूं अमृत जाणतोस, (मा नु गात्) तुझा प्राण निघून न जावो. (भूमिगृहः मा नु भुवत्) भूमीस घर करणारा होऊं नकोस म्हणजे मरून मातींत मिळूं नकोस. [१४]

(ते प्राणः मा उपदसत्) तुझा प्राण नष्ट न होवो. (ते अपानः मो अपि धायि) तुझा अपान आच्छादित न होवो. (अधिपतिः सूर्यः रश्मिभिः त्वा उदायच्छतु) अधिपति सूर्य किरणांनीं तुला वर उठवो. [१५]

(पनिष्पदा इयं अन्तः बद्धा जिह्वा) शब्द बोलणारी ही आंत बंद झालेली जिह्वा (वदति) बोलत आहे (त्वया यक्ष्मं) तुझ्याबरोबर रहाणारा क्षयरोग आणि (तक्मनः च शतं रोपीः) तापाची शेंकडों प्रकारची पीडा (निः अवोचं) दूर करतों. [१६]

भावार्थ— यम आणि मृत्यूला नमस्कार असो. तसेंच जे मृत्यूच्या मार्गे आपणांस घेऊन जातात त्या पितरांसहि नमस्कार असो. मृत्यूच्या पार होण्याची विद्या जो जाणतो तो अग्नीपासून कल्याण प्राप्त करतो. [१२]

प्राण, मन, चक्षु, बळ, या सर्व शक्ति शरीरांत पुनः वास्तव्य करोत आणि हें शरीर स्वतःच्या पायांवर उभें राहो. [१३]

हा (मनुष्य) प्राण आणि चक्षु यांच्या शक्तीनें युक्त होवो. शारीरिक बळानें हा प्रेरित होवो. अमृत प्राप्तीचा उपाय जाणून घे म्हणजे तुझा प्राण लवकर जाणार नाहीं. [१४]

तुझा प्राण आणि अपान तुझ्या शरीरांत दृढ राहोत. सूर्य आपल्या किरणांनीं तुला वर उठवो म्हणजे जीवन देवो. [१५]

स्वतःच्या वाक्शक्तीनें मीं सांगतों कीं क्षय, ज्वर, तसेंच अन्य पीडा याप्रकारानें दूर जातात. [१६]

अयं लोकः प्रियतमो देवानामपराजितः । यस्मै त्वमिह मृत्यवे दिष्टः पुरुष जज्ञिषे ।
स च त्वानु ह्वयामसि मा पुरा जरसो मृथाः ॥ १७ ॥

अर्थ— (अयं अपराजितः लोकः देवानां प्रियतमः) हा पराजित न झालेला लोक देवांचा प्रिय आहे. (यस्मै मृत्यवे दिष्टः पुरुषः त्वं इह जज्ञिषे) ज्या लोकांत मृत्यूला निश्चित प्राप्त होणारा तूं पुरुष येथें उत्पन्न होतोस. (सः च त्वा अनुह्वयामसि) ते तुला आणखी बोलावतात, आणि म्हणतात कीं (जरसः पुरा मा मृथाः) वृद्धापकाळापूर्वी मरूं नकोस. [१७]

भावार्थ— तूं देवांचा प्रिय आहेस. जरी तूं या मृत्यूलोकांत जन्म घेण्याच्या कारणानें मर्त्य म्हणजे मरणारा आहेस, तरी आम्ही असें म्हणतों कीं वृद्धावस्थेपूर्वी तूं मरूं नकोस. [१७]

दीर्घायुष्याची प्राप्ति

आरोग्ययुक्त दीर्घायुष्य

या सूक्तांत आरोग्यपूर्ण दीर्घायुष्य प्राप्त करण्याचे पुष्कळ उल्लेख आहेत. वाचक जर त्यांचें मनन करतील, तर त्यांना पुष्कळ लाभ होईल. येथें दीर्घायुष्याविषयीं मुख्य प्रश्न आत्मविश्वासाचा आहे. त्याविषयीं प्रथम मंत्रांतील निर्देश पहाण्यासारखा आहे—

इह एव भव, पूर्वान् पितॄन् मा अनुगाः ।
ते असुं दृढं बध्नामि ॥ (मं. १)

‘ येथें या शरीरांत रहा. प्राचीन पूर्वजांच्या मार्गे जाऊं नकोस, म्हणजे [illegible] मरूं नकोस. तुझ्या शरीरांत प्राणाला दृढ बांधतों.’ हा मंत्र [illegible] आत्मविश्वास दीर्घायु प्राप्तीस कसा सहायक आहे [illegible] तूं असें [illegible] लवकर अथवा उशीरा [illegible] अनेक लोकांना [illegible] येतें. म्हणजे [illegible] अथवा उशीरा मरणें हें मनुष्याधीन नसतें तर ‘ लवकर [illegible], आतां मरूं नकोस, वृद्धावस्थेनंतर मर’ वगैरे आज्ञा [illegible] होतील. मनुष्याच्या इच्छाशक्तीवर शीघ्र अथवा उशीरा मरण [illegible] होणें अवलंबून आहे असें या आज्ञा कंठरवानें सांगत आहेत.’ ‘ मी शीघ्र मरणार नाहीं, मी दीर्घायु होईन, मी माझें आयुष्य धर्मकार्यांत वेंचीन ’ अशा प्रकारची मनाची सुदृढ भावना राहिली तर सहसा अल्पायुषी मरण होणार नाहीं; पण जर कोणी नेहमीं विश्वाच्या क्षणभंगुरतेनें चिंतन करील तर तो स्वतः क्षणभंगुर होईल. आत्मविश्वास हा दीर्घायुप्राप्तीच्या इतर अनुष्ठानांचा पाया आहे. हा पाया सुदृढ असला तरच इतर अनुष्ठानें सिद्ध होऊं शकतील.

दुसऱ्या मंत्रांत, ‘ उन्मोचन आणि **प्रमोचन** ’ हे दोन उपाय आरोग्य आणि दीर्घायुष्य सिद्ध करण्यास सांगितले आहेत. हा विधि काय आहे त्याचा शोध व्हावयास हवा. यांतील एक विधि आरोग्य वाढविणारा आणि दुसरा अकाल मृत्यु दूर करणारा आहे.

कुविचारानें अनारोग्य

तिसऱ्या मंत्रांत स्त्रीपुरुषास शाप देणें, शिव्या देणें, अथवा वाईट शब्द वापरणें हें सर्वथा वाईटच आहे असें सांगितलें आहे. कोणाचा द्रोह करणें हेंहि पाप घातक आहे. वाईट शब्द वापरल्यानें प्रथम आपल्या मनांत वाईट विचार येतात. आणि जो जसे हीन विचाराचे शब्द ऐकतो तसे हीन भाव त्याच्या मनांत एकत्र होतात. अशाप्रकारें हे वाईट शब्द मनाचें स्वास्थ्य बिघडवण्यास कारण होतात. मनाचें स्वास्थ्य बिघडल्यानें शरीरांत रोगबीजें प्रविष्ट होतात, आणि त्याच कारणानें तीं रोगबीजें शरीरांत स्थिर होतात.

मातापित्यांचें पाप

मातापित्यांच्या पापाचरणानें सुद्धां रोग होतात ही गोष्ट चौथ्या मंत्रांत सांगितली आहे.

मातृकृतात् पितृकृतात् च एनसः शेषे । (मं. ४)

‘ माता आणि पिता यांनीं केलेल्या पापामुळें तूं आजारी होऊन पडला आहेस. ’ या मंत्रांत स्पष्ट सांगितलें आहे कीं आजारीपणाचा हेतु मातापित्यांचें पापाचरण आहे. मातापित्यांच्या पापी आचार व्यवहाराच्या कारणानें मुलें जन्मतःच निर्बल शरीराचीं होतात. आणि बालक जन्मापासून रोगाचें माहेर घर

बनतो. गृहस्थधर्मानें वागणाऱ्या लोकांनीं या मंत्राचा अवश्य विचार करावा, कारण कीं जर ते कांहीं पापाचरण करतील तर आपल्या वंशजांना दुःखांत टाकण्यास कारणीभूत दोषी ठरतील. यावरून हें स्पष्ट होतें कीं, दुष्ट, व्यसनी, जुगारी मद्यपी व्यभिचारी हे स्वतःच दुःख भोगतात एवढेंच नव्हे, तर आपल्या वंशजांनाहि रोगराईच्या सागरांत टाकून देतात. वेदानें या मंत्रद्वारा जनतेच्या आरोग्याविषयीं फार उत्तम उपदेश दिला आहे. परंतु वाचकांनीं मनन करून तो आचरणांत आणला पाहिजे. पांचव्या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं—

भेषजं सेवस्व त्वा जरदष्टिं कृणोमि । (मं. ५)

' योग्य औषधींचें सेवन कर, एवढें पथ्य करशील तर मी तुला दीर्घायु करतों. ' शंका बाळगूं नकोस, तूं पथ्य पालन करण्यानें अवश्य दीर्घायु होशील.

मानसशक्ति

सहाव्या मंत्रांत मनाच्या शक्तीचें वर्णन केलें आहे. तें विशेष महत्त्वाचें आहे.

पुरुष ! सर्वेण मनसा सह इह एधि ।
यमस्य दूतो मा अनुगाः । जीवपुरा अधि इहि ॥
(मं. ६)

' हे मनुष्या ! आपल्या सर्व मानसिक शक्तिसह तूं तेथें रहा. यमाच्या दूतांमागून जाऊं नकोस. जीवाच्या नगरींत म्हणजे या शरीरांत स्थिर रहा. '

या मंत्राचा संबंध पहिल्या मंत्राशीं फार घनिष्ट आहे. आपल्या सर्व मानसिक शक्ति एकवटून इच्छापूर्वक, ' मी दीर्घायु होईन ' असा मनांत निर्धार केला पाहिजे. मनाची शक्ति विलक्षण आहे. मनाची शक्ति जेवढी प्रबळ असेल तितकी सिद्धि निश्चयेंकरून होते. मनाच्या नुसत्या कल्पनेनें रोगी मनुष्य निरोगी आणि निरोगी मनुष्य रोगी होतो. बलवान् निर्बल होतो आणि निर्बलसुद्धां सबलाप्रमाणें कार्य करण्यास समर्थ होतो. मनाची शक्ति अशी विलक्षण असल्यानें, मनुष्यानें आपल्या मनांत सुविचार धारण करून आरोग्ययुक्त दीर्घायुष्य प्राप्त करावें. हीन विचार मनांत येऊं देऊं नयेत; कारण कीं हीन विचारांमुळें मनुष्य क्षीणायु होतो. मृत्यूचा विचारहि कधीं मनांत आणूं नये. पूर्ण आरोग्याचे विचारच मनांत स्थिर करण्यांत यावेत.

उन्नतीचा मार्ग

आपल्या उन्नतिसाठीं कोणता मार्ग योग्य याचें ज्ञान श्रेष्ठ, अनुभवी लोकांजवळून प्राप्त करावें, आणि तदनुरूप आचरण करावें. आरोग्यप्राप्तीच्या मार्गाचें नांव ' **उद्यनं पथः** ' असें आहे. उच्चतर अवस्था प्राप्त करण्याचा हा राजमार्ग आहे. यावरून ' **आरोहणं आक्रमणं** ' म्हणजे या आरोग्यमार्गावर येणें आणि त्यावरून चालणें मनुष्यास लाभदायक आहे—

उद्यनं पथः विद्वान् एहि ।
आरोहणं आक्रमणं जीवतः अयनम् ॥ (मं. ७)

' उन्नतीचा मार्ग जाणून या संसारांत रहा. या मार्गावर येऊन त्यानेंच चालणें जीवित मनुष्याच्या हिताचें आहे. ' म्हणून प्रत्येक मनुष्यानें आपलें आरोग्य वाढविण्याचे उपाय माहित करून घ्यावेत आणि त्यांचें आचरण करून स्वतःचें आयुष्य आणि आरोग्य वाढवावें. अशाप्रकारें वागण्यानें किती लाभ होऊं शकतात तें आठव्या मंत्रांत सांगितलें आहे—

मा बिभेः । न मरिष्यसि । त्वा जरदष्टिं कृणोमि ॥
(मं. ८)

जर तूं पूर्वी सांगितलेल्या मंत्रांतील मार्गानुसार आचरण करशील तर तूं ' शीघ्र मरणार नाहींस, भिऊं नकोस, मी तुला दीर्घायु करतों. ' जो मनुष्य पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें आचरण करतो त्याला हा आशीर्वाद अवश्य मिळेल. वाचक हो ! विचार करून पहा ! केवढा सरळ मार्ग आहे ! परंतु मनुष्य प्रलोभनांत पडतो आणि फसतो—

मार्गदर्शक दोन ऋषि

आपल्या अंतरांतच मार्ग दाखविणारे दोन ऋषि बसले आहेत, त्यांच्या विषयीं दहाव्या मंत्रांत म्हटलें आहे—

बोधप्रतीबोधौ ऋषी अस्वप्नः जागृविः ।
तौ प्राणस्य गोप्तारौ दिवानक्तं च जागृताम् ॥

' मनुष्यामध्यें बोध आणि प्रतिबोध म्हणजे ज्ञान आणि विज्ञान हे दोन ऋषि आहेत. त्यांचेपासून सत्यज्ञान प्राप्त होतें, त्यांच्यांतील एक (अ-स्वप्नः) सुस्त नाहीं आणि दुसरा जागृत आहे. हेच दोन ऋषि मनुष्यांच्या प्राणाचे रक्षक आहेत. म्हणून ते रात्रंदिवस जागृत रहातात. ' हे दोन ऋषि येथें जागृत राहिल्यानें मनुष्य आरोग्यसंपन्न, स्वस्थ आणि दीर्घायुषी होऊं शकतो. ज्ञानविज्ञानानें त्याला येथील व्यवहार कसा करावा त्याचें ज्ञान होऊं शकतें. व्यवस्थित व्यवहार करून हा मनुष्य आपलें स्वास्थ्य उत्तम टिकवतो आणि दीर्घायु होतो. व्यक्तिमध्यें आणि समाजामध्यें हे बोध आणि प्रतिबोध अथवा ज्ञान आणि विज्ञान जागृत रहातात, जों पावेतों हे जागृत रहातील, तोंपर्यंत उन्नति होणें स्वाभाविक आहे. म्हणून म्हटलें आहे—

गम्भीरात् कृष्णात् तमसः परि उदेहि ॥ (मं. ११)

' घनदाट काळ्या अंधाररूपी मृत्यूपासून वर उठ. ' म्हणजे

मृत्यूच्या अंधारांत फसूं नकोस. आणि नेहमीं जीवनाच्या प्रकाशांत रहा. येथें पूर्वोक्त दोन ऋषींच्या मदतीनें मृत्यूपासून संभाळून रहाण्याचा उपदेश आहे. कारण कीं तेच मृत्यूला दूर करून दीर्घ जीवन देणारे आहेत.

मृत्यूला दूर करणें

' मृत्यु अंधकार आहे ' आणि ' जीवन प्रकाशमय आहे, ' ही एक गोष्ट येथें ध्यानांत ठेवण्यासारखी सांगितली आहे. हा सत्य अनुभव आहे. जिवंत मनुष्याचें प्रकाश वर्तुल आकाशभर व्यापक असतें. हें प्रकाश वर्तुळ मरणसमयीं हळू हळू लहान होत जातें. जेव्हां हें प्रकाश वर्तुळ अंगुष्ठमात्र रहातें तेव्हां मनुष्य मेलेला असतो. मरणाऱ्या मनुष्याला मरणापूर्वी असा अनुभव येतो कीं हा प्रकाश आतां फक्त घरांत आहे आणि घराबाहेर सर्वत्र अंधार आहे. मृत्यूला छायारूप म्हटलें आहे त्याचें कारण हें होय. ही कवि कल्पना नाहीं परंतु सत्य गोष्ट आहे. स्वतः स्वतःला अंधारानें घेरूं देतां नये, हें मृत्युपासून दूर असण्याचें तात्पर्य आहे. प्रकाशाचें एवढें महत्त्व आहे. आणि हा प्रकाश आपल्या आत्म्याचाच, कुठला बाहेरचा नव्हे.

जीवनाचें लक्षण

बाराव्या मंत्रांत पितरांना नमन केलें आहे. ते जीवास या लोकांतून यमलोकांत घेऊन जातात. ते कृपाकरून आमच्या (**उत्पारण**) मृत्यूच्या पार होण्याच्या अनुष्ठानांत सहाय करोत. हें बाराव्या मंत्रांत सांगितल्यावर तेराव्या मंत्रांत जीवनाचीं लक्षणें सांगितलीं आहेत. ' मनुष्य शरीरांत प्राण मन चक्षु व बल राहो आणि तें स्वतःच्या पायावर उभे राहो. ' (मं. १३) हें जीवनाचें लक्षण आहे. यावरून मृत्यूचीं लक्षणें सुद्धां समजूं शकतात. शरीरांत मन, प्राण, दृष्टि आणि बळ न राहील तर हें शरीर स्वतःच्या पायावर उभें राहूं शकणार नाहीं. या शक्ति येथें असणें हें जीवन आणि त्या नसणें हा मृत्यु होय. आणि प्रथम सांगितल्याप्रमाणें मृत्यूला दूर आणि जीवनाला जवळ करता येतें.

वाचक जर या मंत्रांचा नीट विचार करतील तर त्यांना य सूक्तांत थोडेसें जीवनविद्येचें ज्ञान होईल.

घातक प्रयोग दूर करणें

कांड ५, सूक्त ३१

(ऋषिः – शुक्रः । देवता – कृत्यादूषणम् ।)

यां ते॑ च॒क्रुरा॒मे पात्रे॒ यां च॒क्रुर्मि॒श्रधा॑न्ये । आ॒मे मां॒से कृ॒त्यां यां च॒क्रुः पुन॒ः प्रति॑ हरा॒मि ताम् ॥१॥

यां ते॑ च॒क्रुः कृ॑क॒वाका॑व॒जे वा॒ यां कु॑री॒रिणि॑ । अव्यां॑ ते कृ॒त्यां यां च॒क्रुः पुन॒ः प्रति॑ हरा॒मि ताम् ॥२॥

यां ते॑ च॒क्रुरेक॑शफे पशू॒नामु॑भ॒याद॑ति । ग॒र्द॒भे कृ॒त्यां यां च॒क्रुः पुन॒ः प्रति॑ हरा॒मि ताम् ॥३॥

अर्थ— (यां ते आमे पात्रे चक्रुः) तिला जे कच्च्या भांड्यांत करतात, (यां मिश्रधान्ये चक्रुः) जे मिश्र धान्यांत करतात (आमे मांसे यां कृत्यां चक्रुः) कच्च्या मांसांत जो हिंसेचा प्रयोग करतात (तां पुनः प्रति हरामि) तो मीं दूर करतों. [१]

(यां ते कृकवाकौ चक्रुः) जो विशेष पक्ष्यांत करतात (यां वा कुरीरिणि अजे) अथवा जो शिंगें असणाऱ्या बोकडांत करतात, (यां कृत्यां ते अव्यां चक्रुः) जो घातक प्रयोग ते मेंढींत करतात (तां०) तो मीं दूर करतों. [२]

(यां ते एकशफे चक्रुः) जो ते एक खुर असणाऱ्या जनावरांत करतात, (पशूनां उभयादति) पशूंमध्यें ज्यांना खालचे वरचे दोन्ही दांत असतात, त्यांच्यांत जो प्रयोग करतात, (यां कृत्यां गर्दभे चक्रुः) जो घातक प्रयोग गाढवांत करतात (तां०) तो मीं दूर करतों. [३]

यां ते चक्रुरमूलायां वलगं वा नराच्याम् । क्षेत्रे ते कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥४॥
यां ते चक्रुर्गार्हपत्ये पूर्वाग्नावुत दुश्चितः । शालायां कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥५॥
यां ते चक्रुः सभायां यां चक्रुरधिदेवने । अक्षेषु कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥६॥
यां ते चक्रुः सेनायां यां चक्रुरिष्वायुधे । दुन्दुभौ कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥७॥
यां ते कृत्यां कूपेऽवदधुः श्मशाने वा निचख्नुः । सद्मनि कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥८॥
यां ते चक्रुः पुरुषास्थे अग्नौ संकसुके च याम् । म्रोकं निर्दाहं क्रव्यादं पुनः प्रति हरामि ताम् ॥९॥
अपथेना जभारैणां तां पथेतः प्र हिण्मसि । अधीरो मर्याधीरेभ्यः सं जभाराचित्या ॥१०॥

अर्थ—(यां ते अमूलायां चक्रुः) जो ते अमूला औषधींत करतात, आणि (नराच्यां वा वलगं) नराची औषधींत शक्ति कमी करणारा जो प्रयोग करतात, (यां कृत्यां ते क्षेत्रे चक्रुः) जो घातक प्रयोग ते शेतांत करतात, (तां०) तो मीं दूर करतों. [४]

(यां ते गार्हपत्ये चक्रुः) जो गार्हपत्य अग्नीमध्यें करतात (उत दुश्चितः पूर्वाग्नौ) आणि जो वाईट प्रकारें पूर्वीच पेटवलेल्या अग्नींत करतात तसेंच (यां कृत्यां शालायां चक्रुः) जो घातक प्रयोग घरावर करतात (तां०) तो मीं दूर करतों. [५]

(यां ते सभायां चक्रुः) जो ते सभेंत करतात (यां अधिदेवने चक्रुः) जो खेळांत करतात (यां कृत्यां अक्षेषु चक्रुः) जो घातक प्रयोग फाशांत करतात (तां०) तो मीं दूर करतों. [६]

(यां ते सेनायां चक्रुः) जो ते सेनेंत करतात (यां इषु-आयुधे चक्रुः) जो मनुष्य बाणांवर करतात, (यां कृत्यां दुन्दुभे चक्रुः) जो घातक प्रयोग दुंदुभीवर करतात. (तां०) तो मीं दूर करतों. [७]

(यां कृत्यां ते कूपे अवदधुः) जो घातक प्रयोग ते विहीरीवर करतात, (स्मशाने वा निचख्नुः) अथवा जो स्मशानांत पुरतात, (यां कृत्यां सद्मनि चक्रुः) अथवा जो घातक प्रयोग घरांत करतात, (तां०) तो मीं दूर करतों. [८]

(यां ते पुरुषास्थें चक्रुः) जो ते मनुष्याच्या हाडांवर करतात, (संकसुके अग्नौ चक्रुः) प्रज्वलित अग्निवर जो करतात (म्रोकं निर्दाहं क्रव्यादं प्रति) चोरून प्रज्वलित केलेल्या मांस खाणाऱ्या अग्नीवर केलेला प्रयोग (पुनः तां प्रति हरामि) पुनः तो परत फिरवतो. [९]

(अपथेन एनां आजभार) कुमार्गानें या हिंसेस आणलें आहे. (तां पथा इतः प्रहिण्मसि) त्याला सन्मार्गानें येथून दूर करतों. (अधीरः मर्या धीरेभ्यः) मूढ मनुष्य मर्यादा धारण करणाऱ्या पुरुषापासून (अचित्या संजभार) विचार केल्यावांचून उपाय प्राप्त करतो. [१०]

भावार्थ— कच्चें भांडें, मिश्र धान्य, कच्चे मांस, कृकवाक पक्षी, मेंढा, बकरी, शेळी, एक खुराचीं जनावरें, खालीं वर (दोन्हीं ठिकाणीं) दांत असणारे पशु, गाढव, अमूला औषधि, नराची वनस्पति, शेत, गार्हपत्य अग्नि, पूर्वाग्नि, घर अथवा घरांतील एखादी खोली, सभा, खेळण्याचें स्थान, फासे, सेना बाण आणि धनुष्य, दुन्दुभि, विहीर, स्मशान, घर, पुरुषाचीं हाडें, प्रज्वलित अग्नि, मांस जाळणारा अग्नि इत्यादि स्थानीं दुष्ट मनुष्यें घातक प्रयोग करतात. त्यांच्यापासून संभाळून रहाण्याचा, वांचण्याचा उपाय केला पाहिजे. [१–९]

कुमार्गानेंसुद्धां हे हिंसक आणि घातक प्रयोग होतात. जरी दुसऱ्यानें कुमार्गानें असे प्रयोग केले तरी त्यांना दूर करण्याचा चांगला मार्ग आपणांस माहित असलाच पाहिजे, व केला पाहिजे. मनुष्य स्वतः जर उपाय जाणत नसेल तर ज्ञानी पुरुषांकडून उपाय आणूं शकतो. [१०]

यश्चकार न शशाक कर्तुं शश्रे पादमङ्गुरिम् । चकार भद्रमस्मभ्यमभगो भगवद्भ्यः ॥११॥
कृत्याकृतं वलगिनं मूलिनं शपथेय्यम् । इन्द्रस्तं हन्तु महता वधेनाग्निर्विध्यत्वस्तया ॥१२॥

अर्थ— (यः कर्तुं चकार) ज्यानें हिंसा करण्याचा प्रयत्न केला, तो (न शशाक) समर्थ झाला नाहीं परंतु (पादं अंगुरिं शश्रे) त्यानेंच पाय आणि बोटें तोडलीं आहेत. (अभगः) त्या अभाग्यानें तर (अस्मभ्यं भगवद्भ्यः भद्रं चकार) आमच्यासारख्या भाग्यवानासाठीं कल्याणच केलें आहे. [११]

(इंद्रः वलगिनं) इंद्रानें नीच व (मूलिनं शपथेय्यं) मुळांत दुःख देणाऱ्या आणि शिव्या देणाऱ्याला (महता वधेन हन्तु) मोठ्या वधोपायानें मारावा. आणि (अग्निः अस्तया विध्यतु) अग्निनें अस्त्रानें वेधावा. [१२]

भावार्थ— जो दुसऱ्याची हिंसा करण्याचा प्रयत्न करतो, तो दुसऱ्याची हिंसा करण्यापूर्वी स्वतःचीच हिंसा करतो. जो दुसऱ्याची हिंसा करूं इच्छितो तो अभागी आहे. त्यापेक्षां ईश्वरभक्त होण्यामुळें जे भाग्यवान् होतात त्यांचें कल्याणच होतें. [११]

ईश्वरच नीच मनुष्यास दंड देवो. [१२]

दीर्घायुष्य आणि तेजस्विता

कांड ५, सूक्त २८

(ऋषिः - अथर्वा । देवता - त्रिवृत् ।)

नव प्राणान्नवभिः सं मिमीते दीर्घायुत्वाय शतशारदाय ।
हरिते त्रीणि रजते त्रीण्ययसि त्रीणि तपसाविष्ठितानि ॥ १ ॥
अग्निः सूर्यश्चन्द्रमा भूमिरापो द्यौरन्तरिक्षं प्रदिशो दिशश्च ।
आर्तवा ऋतुभिः संविदाना अनेन मा त्रिवृता पारयन्तु ॥ २ ॥

अर्थ — (शतशारदाय दीर्घायुत्वाय) शंभरवर्षांच्या दीर्घायुत्वासाठीं (नव प्राणान् नवभिः सं मिमीते) नऊ प्राणांना नऊ इंद्रियांशीं समानतेनें मिळवतो. (हरिते त्रीणि, रजते त्रीणि, अयसि त्रीणि) सोन्यांत तीन चांदींत तीन आणि लोखंडांत तीन (तपसा आविष्ठितानि) उष्णतेनें विशेष प्रकारें स्थित आहेत. [१]

अग्नि, सूर्य, चंद्रमा, भूमि, जल, द्यु, अंतरिक्ष, (प्रदिशः दिशः) दिशा आणि उपदिशा (ऋतुभिः संविदानाः आर्तवः) ऋतूंशीं मिळालेले ऋतुविभाग (अनेन त्रिवृता मा पारयन्तु) या तीधांच्या योगें मला पार करोत. [२]

भावार्थ— दीर्घायुष्य प्राप्तिसाठीं नऊ प्राणांना नऊ इंद्रियांत सम प्रमाणांत स्थिर करतो. सोन्याचे तीन चांदीचे तीन, लोखंडाचे तीन, मिळून नऊ दोरे, उष्णतेनें एकत्र जोडतात. हेंच सोन्याचें यज्ञोपवीत होय. [१]

ज्याच्या तीनहि धाग्यांत अनुक्रमें, भूमि, जल, अग्नि, चंद्र, अंतरिक्ष, सूर्य, द्युलोक, दिशा, उपदिशा, आणि ऋतु वगैरे कालविभाग हीं नऊ दिव्य तत्वें रहातात. तें तीन दोऱ्यांचें यज्ञोपवीत, मला दुःखांतून पार करो आणि दीर्घ जीवन देवो. [२]

त्रयः पोषास्त्रिवृति श्रयन्तामनक्तु पूषा पयसा घृतेन ।
अन्नस्य भूमा पुरुषस्य भूमा भूमा पशूनां त इह श्रयन्ताम् ॥ ३ ॥
इममादित्या वसुना समुक्षतेममग्ने वर्धय वावृधानः ।
इममिन्द्र सं सृज वीर्येणास्मिन्त्रिवृच्छ्रयतां पोषयिष्णु ॥ ४ ॥
भूमिष्ट्वा पातु हरितेन विश्वभृदग्निः पिपर्त्वयसा सजोषाः ।
वीरुद्भिष्टे अर्जुनं संविदानं दक्षं दधातु सुमनस्यमानम् ॥ ५ ॥
त्रेधा जातं जन्मनेदं हिरण्यमग्नेरेकं प्रियतमं बभूव सोमस्यैकं हिंसितस्य परापतत् ।
अपामेकं वेधसां रेत आहुस्तत्ते हिरण्यं त्रिवृदस्त्वायुषे ॥ ६ ॥
त्र्यायुषं जमदग्नेः कश्यपस्य त्र्यायुषम् । त्रेधामृतस्य चक्षणं त्रीण्यायूंषि तेऽकरम् ॥ ७ ॥

अर्थ— (**त्रिवृति त्रयः पोषाः श्रयन्तां**) या तीहेरी यज्ञोपवीतात तीन पुष्टि राहिल्या आहेत. (**पूषा, पयसा घृतेन अनक्तु**) पूषा दूधा तूपानें आम्हांस परिपूर्ण करो. (**अन्नस्य भूम**) अन्नाची विपुलता, (**पुरुषस्य भूमा**) पुरुषांची अधिकता, (**पशूनां भूमा**) जनावरांची समृद्धि (**ते इह श्रयन्तां**) तुझ्या येथें हे सर्व स्थिर राहोत. [३]

हे (**आदित्याः**) आदित्यहो ! (**इमं वसुना सं उक्षत**) याला तुम्ही वसूनें शिंपा. हे अग्ने ! (**वावृधानः इमं वर्धय**) तूं स्वतः वृद्धि पावत याची वृद्धि कर. हे इंद्रा ! (**इमं वीर्येण सं सृज**) याला वीर्यानें युक्त कर. (**अस्मिन् पोषयिष्णु त्रिवृत् श्रयतां**) पोषण करणारें तिहेरी यज्ञोपवीत याच्यांत स्थिर राहो. [४]

(**भूमिः हरितेन त्वा पातु**) भूमि सुवर्ण द्वारा तुझें रक्षण करो. (**विश्वभृत् सजोषाः अग्निः अयसा पिपर्तु**) सर्वांचें पोषण करणारा प्रेममय अग्नि लोखंडाच्या योगें तुला पूर्ण करो. (**वीरुद्भिः संविदानं अर्जुनं सुमनस्यमानं दक्षं**) औषधिद्वारा प्राप्त होणारें कलंकरहित शुभसंकल्पमय बल (**ते दधातु**) तुझ्यासाठीं धारण करो. [५]

(**इदं हिरण्यं जन्मना त्रेधा जातं**) हें सुवर्ण जन्मतःच तिन प्रकारें उत्पन्न झालें. त्यांतील (**एकं अग्नेः प्रियतमं बभूव**) एक अग्नीला अत्यंत प्रिय झालें. (**एकं हिंसितस्य सोमस्य परापतत्**) दुसरें वाहून काढलेल्या सोमरसांतून बाहेर येतें. (**एकं वेधसां अपां रेतः आहुः**) तिसरें सारभूत पाण्याचें वीर्य आहे असें म्हणतात. (**तत् त्रिवृत् हिरण्यं**) तें तिहेरी सोनें (**ते आयुषे अस्तु**) तुझ्या आयुष्यासाठीं असो. [६]

(**जमदग्नेः त्र्यायुषं**) जमदग्निचें तिहेरी आयुष्य, (**कश्यपस्य त्र्यायुषं**) कश्यपाचें तिहेरी आयुष्य, हे (**अमृतस्य त्रेधा चक्षणं**) अमृताचें तीन प्रकारचें दर्शन आहे. त्यानें (**ते त्रीणि आयूंषि अकरं**) तुझ्यासाठीं तीन आयुष्यें करतों [७]

भावार्थ— या तिहेरी उपवीतानें तीन पुष्टि प्राप्त होतात. पोषण कर्ता परमेश्वर आम्हांस दूध आणि तूप भरपूर देवो. अन्नाची पुष्टि, मनुष्यांची मदत, जनावरांची विपुलता, या तीन पुष्टि आम्हांस प्राप्त होवोत. [३]

आदित्य आम्हांस सर्व वसूंची शक्ति देवो. अग्नि आमची वृद्धि करो. इंद्र वीर्य वाढवो. याप्रकारें हें तिहेरी यज्ञोपवीत, आम्हांस सर्व दुःखांतून पार करून आम्हांवर स्थिर राहो. [४]

सुवर्णाच्या दोऱ्यानें भूमि रक्षण करो. लोखंडाच्या धाग्यानें सर्वांचा पोषक अग्नि आमची पूर्णता करो. तसेंच चांदीच्या धाग्यानें औषधींची शक्ति आम्हांस उत्तम मानसिक बल देवो. [५]

स्वभावतः सोनें तीन प्रकारचें आहे. एक अग्नीला प्रिय आहे. दुसरें सोमरसाच्या रूपानें प्राप्त होतें आणि तिसरें सारभूत जल जें तें वीर्यरूपानें शरीरांत रहातें. हें तिहेरी सोनें आहे. तें माझें आयुष्य वाढविणारें होवो. [६]

जमदग्नि आणि कश्यप यांचें बाल, तरुण, आणि वृद्ध अवस्थांमध्यें व्यापलेलें तिहेरी जीवन जणूं अमृताचा साक्षात्कार करणारें आहे. असें तीन प्रकारचें आयुष्य आम्हांस प्राप्त होवो. [७]

त्रयः सुपर्णास्त्रिवृता यदायन्नेकाक्षरमभिसंभूय शक्राः।
प्रत्यौहन्मृत्युममृतेन साकमन्तर्दधाना दुरितानि विश्वा ॥ ८ ॥
दिवस्त्वा पातु हरितं मध्यात्त्वा पात्वर्जुनम्। भूम्या अयस्मयं पातु प्रागाद्देवपुरा अयम् ॥ ९ ॥
इमास्तिस्रो देवपुरास्तास्त्वा रक्षन्तु सर्वतः। तास्त्वं बिभ्रद्वर्चस्व्युत्तरो द्विषतां भव ॥ १० ॥
पुरं देवानाममृतं हिरण्यं य आबेधे प्रथमो देवो अग्रे।
तस्मै नमो दश प्राचीः कृणोम्यनु मन्यतां त्रिवृदाबधे मे ॥ ११ ॥
आ त्वा चृतत्वर्यमा पूषा बृहस्पतिः। अहर्जातस्य यन्नाम तेन त्वाति चृतामसि ॥ १२ ॥
ऋतुभिष्ट्वार्तवैरायुषे वर्चसे त्वा। संवत्सरस्य तेजसा तेन संहनु कृण्मसि ॥ १३ ॥

अर्थ— (यत् शक्राः त्रयः सुपर्णाः) जेव्हां समर्थ तीन सुवर्ण (त्रिवृता एकाक्षरं अभि संभूय आयन्) तिहेरी असून एका अक्षरांत सर्व प्रकारें मिळून राहिले आहेत. ते (अमृतेन साकं विश्वा दुरितानि अन्तर्दधानाः) अमृता सह सर्व अनिष्ट नाहिंशी करून (मृत्युं प्रति औहन्) मृत्यूला दूर करतात. [८]

(हरितं त्वा दिवः पातु) सुवर्ण तुझें द्युलोकांतून रक्षण करो. (अर्जुनं त्वा मध्यात् पातु) पांढरें (रूपें-चांदी) तुझें अंतरिक्षातून रक्षण करो. (अयस्मयं भूम्याः पातु) लोहमय भूमीवरून तुझें रक्षण करो. (अयं देव-पुराः प्रागात्) हा देवपुरीस प्राप्त झाला आहे. [९]

(इमाः तिस्रः देव-पुराः) या तीन देवनगरी आहेत. (ताः सर्वतः त्वा रक्षन्तु) त्या सर्वप्रकारें तुझें रक्षण करोत. (त्वं ताः बिभ्रत् वर्चस्वी) तूं त्यांना धारण करून तेजस्वी होऊन (द्विषतां उत्तरः भव) वैऱ्यांपेक्षां श्रेष्ठ हो. [१०]

(देवानां हिरण्ययं पुरं अमृतं) देवांची सुवर्णमय नगरी अमृतरूप आहे. (यः प्रथमः देवः अग्रे आबेधे) ज्या पहिल्या देवानें सर्व प्रथम यांना बांधलें, (तस्मै दश प्राचीः नमः कृणोमि) त्याला माझी दहाहि बोटें जोडून नमस्कार करतों. (त्रिवृत् मे आबधे, अनुमन्यतां) हे तिहेरी जानवें मीं शरीरावर धारण करतों त्यास अनुमति द्या. [११]

अर्यमा, पूषा, बृहस्पति (त्वा आ चृततु) तुला बांधो. (अहः जातस्य यत् नाम) प्रतिदिवशीं उत्पन्न होणाऱ्याचें जें नांव आहे (तेन त्वा अति चृतामसि) त्यानें तुला अत्यंत बांधतों. [१२]

(आयुषे वर्चसे) आयुष्य आणि तेजासाठीं (ऋतुभिः आर्तवैः) ऋतूंनीं आणि ऋतुविभागांनीं आणि (संवत्सरस्य तेन तेजसा) संवत्सराच्या त्या तेजानें (सं-हनु कृण्मसि) संयुक्त करतों. [१३]

भावार्थ— तीन महान् शक्ति आहेत ज्या एकाच अक्षरांत रहातात. त्या अमृतानें सर्व अरिष्टें दूर होतात. आणि त्याच्यापासून मृत्यू दूर केला जातो. [८]

सोनें द्युलोकातून, चांदी अंतरिक्षांतून आणि लोखंड भूमीवरून तुझें रक्षण करो, या देवनगरीच प्राप्त झाल्या आहेत. [९]

या तीन देवनगरी आहेत. या तीन्ही सर्वांचें रक्षण करोत. यांना धारण करणारा तेजस्वी होऊन शत्रूंना खालीं दाबून टाकतो. [१०]

देवांची सुवर्णमय नगरी अमृतानें परिपूर्ण आहे. जो पहिला देव हिला सर्व प्रथम स्थिर करतो त्याला हात जोडून नमस्कार करतों. हें तिहेरी जानवें मीं शरीरावर बांधतों, मला अनुमति द्या. [११]

अर्यमा, पूषा, बृहस्पति आणि दिवसा प्रकाशणारा सूर्य हे सर्व देव यज्ञोपवीत धारण करण्यासाठीं तुला अनुमति देवोत. [१२]

संवत्सर, ऋतु, आणि इतर कालविभागांचें तेजानें तुला संयुक्त करून तुला दीर्घ आयु आणि उत्तम तेज देतों. [१३]

❀

घृतादुल्लुप्तं मधुना समक्तं भूमिदृंहमच्युतं पारयिष्णु ।
भिन्दत्सपत्नानधरांश्च कृण्वदा मा रोह महते सौभगाय ॥ १४ ॥

अर्थ— (घृतात् उल्लुप्तं) तुपानें भरलेला (मधुना समक्तं) मधानें शिंपिलेला (भूमिदृंहं अच्युतं पारयिष्णु) भूमीसमान स्थिर आणि पार करणारा (सपत्नान् भिन्दत्) शत्रूंना छिन्नभिन्न करणारा आणि त्यांना (अधरान् कृण्वत् च) खालीं पाडणारा तूं (महते सौभगाय मा आरोह) मोठ्या सौभाग्यासाठीं मजवर आरोहण कर. [१४]

भावार्थ— हें यज्ञोपवीत घृतादि पौष्टिक पदार्थांनीं युक्त, मध वगैरे मधुर पदार्थांनीं परिपूर्ण, भूमिप्रमाणें सुदृढ व न पाडणारें आणि सर्व दुःखांतून पार करणारें आहे. शत्रूंना छिन्नभिन्न करणारें आणि खालीं न पाडणारें हें यज्ञोपवीत मला मोठें सौभाग्य देऊन माझ्या शरीरावर राहो. [१४]

दीर्घायुष्य आणि तेजस्विता

यज्ञोपवीत धारण करणें

या सूक्तांत यज्ञोपवीताचें महत्त्व वर्णन केलें आहे. यज्ञोपवीत वर्णनविषयक फार थोडा मंत्रभाग वेदांमध्यें आहे, पण हें संपूर्ण सूक्त दीर्घजीवन आणि तेजस्वीतेचा उपदेश करीत आहे. आणि त्याबरोबरच यज्ञोपवीताचें महत्त्व वर्णन करीत आहे. म्हणून या सूक्ताचें महत्त्व विशेष आहे. या सूक्ताच्या वाचनानें वाचकांनीं यज्ञोपवीताचें महत्त्व जाणावें आणि तें धारण करतांना मनांत बाळगावें कीं मीं एवढें महत्त्वाचें हें यज्ञसूत्र धारण करीत आहें.

तीन दोरे

यज्ञोपवीतांत तीन (पदर) दोर असतात हें सर्वांस माहित आहे आणि या प्रत्येक दोऱ्यांत सुद्धां तीन तीन पदर (तंतु-दोर) असतात. म्हणजे या हिशेबानें सर्व मिळून नउ दोरे होतात. हे तीन पदर अशाप्रकारें बनले आहेत—

हरिते त्रीणि, रजते त्रीणि, अयसि त्रीणि । (मं. १)

' सोन्याचे तीन, चांदीचे तीन आणि लोखंडाचे तीन.' म्हणजे प्रत्येक दोऱ्यांत सोनें, चांदी आणि लोखंडाची तार असावी. याप्रकारें तीन धातूंचें बनलेलें हें यज्ञोपवीत असलें पाहिजे. ' अयस् ' शब्दाचा प्रसिद्ध अर्थ लोखंड असा आहे पण त्याचा दुसरा अर्थ फक्त ' धातु ' असा सुद्धां होतो. म्हणजे त्याचा अर्थ तांबें असा पण होऊं शकतो.

सोन्याचें यज्ञोपवीत

हें यज्ञोपवीत सोनें, चांदी आणि तांब्याचें तयार करीत असत कीं सोनें, रुपें आणि लोखंडाचें याविषयीं जास्त संशोधन होणें जरूर आहे. हे तीन धातु शरीरावर धारण करण्यानें शरीरांत एक सूक्ष्म असा विद्युत्प्रवाह सुरू होतो. त्यामुळें शारीरिक बळ, स्वास्थ्य आणि दीर्घायुत्व प्राप्त होणें संभवनीय आहे. या तीन धातूंची तार (तपसा आविष्ठितानि) उष्णतेनें परस्पर जोडलेली आणि एक दुसऱ्याशीं जोडलेल्या स्थितींतच राहिली तरच ती तार इष्टकार्य करणारी होते. ज्याप्रकारें—

इंद्रिय आणि प्राण

शतशारदाय दीर्घायुत्वाय नव प्राणान् नवभिः संमिमीते । (मं. १)

' शंभर वर्षांच्या दीर्घायुष्यासाठीं नऊ प्राणांस नऊ इंद्रियांत मिळविले पाहिजे. ' म्हणजे दीर्घायुष्य जर प्राप्त करावयाचें असेल तर प्राण, शरीर इंद्रिय आणि अवयव यांपासून वियुक्त न होतील अशी व्यवस्था केली पाहिजे. म्हणजे प्राणास शरीराच्या सर्व अवयवांत कार्य करण्यायोग्य केला पाहिजे. ही गोष्ट प्राणायामानें उत्पन्न होणाऱ्या अग्निमुळें घडते. जे प्राणायामानें स्वतःची शक्ति वाढवीत नाहींत, त्यांच्या कोणत्याच अवयवांत प्राणशक्ति कार्य करूं शकत नाहीं. तसें झाल्यानें अवयव स्वतःचें कार्य करण्यास असमर्थ होतात. कित्येक मनुष्यांचे कित्येक अवयव अशक्त असतात त्याचें कारण हेंच आहे. हीच अशक्तता जीवनाला देखील क्षीण करते.

अशाप्रकारें तीन धातूंचे नऊ दोरे उष्णतेमुळें एकत्र होऊन शरीराचें आरोग्य, बळ आणि आयुष्य वाढवितात, आणि शरीरांत उत्साह कायम राखतात. या यज्ञोपवीताच्या नऊ दोऱ्यांत खाली

नांवें दिलेल्या नऊ देवता राहतात—

अग्निः सूर्यश्चन्द्रमा भूमिरापो द्यौरन्तरिक्षं प्रदिशो दिशश्च । आर्तवा ऋतुभिः संविदाना अनेन मा त्रिवृता पारयन्तु ॥ (मं. २)

' भूमि-अग्नि-जल, अंतरिक्ष-चंद्रमा-दिशा; आणि द्यौ, सूर्य आणि ऋतु या नऊ देवता या तीन दोऱ्यांच्या यज्ञोपवीतांत राहून मला दुःखातून पार करोत. '

पृथ्वी स्थानीय तीन देवता, अंतरिक्षांतील तीन आणि द्युलोकांतील तीन देव, हे सर्व नऊ देव यज्ञोपवीतांतील तीन दोऱ्यांत राहून मला दुःखातून पार करोत, अशी इच्छा या मंत्रांत प्रगट झाली आहे. यज्ञोपवीत धारण करण्याचा आशय इतक्या देवतांचें तेज आणि वीर्य स्वतःमध्यें धारण करणें, तसेंच त्यांच्याविषयीं स्वतःचें कर्तव्य करणें. यज्ञोपवीत केवळ भूषण (अलंकार) म्हणून घातलें जात नाहीं; हें फार मोठ्या जबाबदारीचें कार्य आहे. तीन लोक आणि त्यांमध्यें रहाणाऱ्या सर्व दैवीशक्तींशी स्वतःचा संबंध व्यक्त करण्यासाठीं हें त्रिवृत्त सूत्र धारण करावयाचे आहे. यासंबंधामुळें आपलें त्यांच्या विषयींचें कर्तव्य जाणावें आणि त्यांच्यापासून दिव्य तेज प्राप्त करावें. जर तसें न केलें तर त्यामुळें यज्ञोपवीत हें यज्ञोपवीत रहात नाहीं. यज्ञोपवीत धारण करणारांनीं या मंत्राचा उपदेश अवश्य ध्यानीं आणण्यासारखा आहे. या यज्ञोपवीतांत तीन प्रकारची पोषणशक्ति आहे. त्याविषयीं खालील मंत्र पहा—

त्रयः पोषाः त्रिवृति श्रयन्ताम् ।
अन्नस्य भूमा । पुरुषस्य भूमा । पशूनां भूमा । (मं. ३)

' तीन पोषकशक्ति या तीन दोऱ्यांच्या-यज्ञोपवीताच्या आधारानें रहातात. अन्नाची विपुलता, अनुयायी माणसांची विपुलता, आणि पशूंची विपुलता. ' या तिनहि विपुल प्रमाणांत यज्ञोपवीताच्या आश्रयानें रहातात.

यज्ञोपवीत धारण करणारे यज्ञ करतात, त्या यज्ञांत पुष्कळ मनुष्यें संघटित होतात, आणि त्यामुळें मनुष्यांची संघशक्ति वाढते. यज्ञामुळें पर्जन्य वगैरे उत्तम पडतो, त्यामुळें पुष्कळ अन्न प्राप्त होतें. यज्ञांत दूध आणि तूप हवनासाठीं पाहिजे असतें म्हणून गाय वगैरे पुष्कळ पशु आणण्यांत येतात, पशूंची शक्ति वाढविण्यामुळें पशूंची उन्नति होते. हे तीन लाभ यज्ञामुळें होतात. आणि यज्ञाचा अधिकार या यज्ञोपवीतामुळें प्राप्त होतो. त्यामुळें हे सर्व लाभ यज्ञोपवीतामुळें प्राप्त होतात असें या मंत्रांत सांगितलें आहे.

चौथ्या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं, ' आदित्यापासून शक्ति, अग्निपासून वृद्धि आणि इंद्रियांपासून वीर्य प्राप्त व्हावें,' आणि या तीन दोऱ्यांच्या यज्ञोपवीतानें आमचें उत्तमप्रकारें पोषण व्हावें. या यज्ञोपवीताच्या एक एक दोऱ्यांत एक एक देवतेची शक्ति आहे. म्हणून जो मनुष्य या भावनेनें यज्ञोपवीत धारण करतो त्याला पुष्कळ लाभ होतो. त्याविषयीं खालील मंत्र पहा—

भूमिः हरितेन पातु ।
अग्निः अयसा पिपर्तु ।
अर्जुनं वीरुद्भिः दक्षं दधातु ।
(मं. ५)

' भूमि सोन्याच्या दोऱ्यानें रक्षण करो. लोखंड अथवा तांब्याच्या दोऱ्यानें अग्निपूर्णता करो, तसेंच चांदीच्या दोऱ्यानें औषधींच्या मदतीनें बळ धारण होवो. ' अशा प्रकारें हे तीन देव यज्ञोपवीताच्या तीन दोऱ्यांत राहून मनुष्याची उन्नति करतात. म्हणजे यज्ञोपवीत फक्त दोऱ्यांचें बनलेलें नाहीं. परंतु या देवतांच्या शक्तीनें घडविलें आहे, असा भाव येथें पहाण्यासारखा आहे. जे यज्ञोपवीतास फक्त दोरा मानतात ते त्याचें महत्त्व जाणत नाहीत. जे, सोने, चांदी आणि लोखंड अथवा तांब्यानें बनविलेल्या यज्ञोपवीतास फक्त भूषणरूप समजून धारण करतील त्यांच्या शरीरांत धातूंच्या एकत्री करणामुळें निर्माण झालेल्या वीजेचा संचार निःसंशय होईलच व त्यापासून इष्ट तो लाभहि होईल, परंतु जे सोन्याचें यज्ञोपवीत धारण करण्यास समर्थ नाहींत त्यांनीं साध्या-दोऱ्याचें यज्ञोपवीत धारण करावें. परंतु तें धारण करताना अशा भावनेनें धारण करावें ज्यामुळें त्यांच्या मनोबळानें आकर्षित झालेल्या वर सांगितलेल्या देवता त्याला जरूर तें साहाय्य अवश्य देतील.

सहाव्या मंत्रांत सोन्याचे तीन भेद सांगितले आहेत. पहिलें सोनें म्हणजे धातु सोनें; दुसरा सोमादि वनस्पतींचा रस आणि तिसरा शरीरांत जें वीर्य वगैरे असतें तें. यज्ञोपवीत धारण करणाऱ्यांनीं हें तीन प्रकारचें सुवर्ण प्राप्त करावें. ब्रह्मचर्यानें वीर्य स्थिर करावें, शरीरांत वीर्य वाढवावें आणि ऊर्ध्वरेता व्हावें. शरीराच्या पोषणासाठीं सोमादि औषधींचा रस, कंद-मूळें, फळें वगैरेंचें सेवन करावें आणि त्यांसह दूध, तूप, वगैरे हविष्य पदार्थांचें सेवन करावें, परंतु मद्यमांस सेवन करूं नये; आणि तिसरें सुवर्ण म्हणजे धन वगैरे प्राप्त करणें. हे तीन पदार्थ या मंत्रांत उपलक्षण रूप आहे, आणि त्यांपासून ' **वीर्य, अन्न** आणि **धन** ' चा बोध होतो. यज्ञोपवीत धारण करणारांनीं हीं तीन

योग्य प्रमाणांत मिळवावीत. यज्ञोपवीत धारण करणारांवरही जबाबदारी असते.

मनुष्याच्या बाल, युवा आणि वृद्ध अशा तीन स्थिति असतात. यज्ञोपवीताच्या तीन दोऱ्यांनीं या तीन स्थितींचा बोध होतो. या तीन अवस्थामध्यें ब्रह्मचर्य पालनपूर्वक धर्मानुष्ठान केल्यानें यज्ञोपवीत धारण केल्याचें सार्थक होतें, ही गोष्ट सातव्या मंत्रांत 'त्र्यायुषं' 'त्रीणि आयूंषि ते अकरम्।' (मं. ७) या शब्दांनीं व्यक्त होते. बाल्य, तारुण्य आणि वार्धक्य या जीवनाच्या तीन अवस्था तीन आयु या नांवांनीं या मंत्रांत सांगितल्या आहेत. ज्याप्रमाणें संपूर्ण यज्ञोपवीतांत एकच दोरा तीन दोऱ्यांत परिणत झाला आहे; त्याचप्रकारें मनुष्याच्या धर्माचरणाचें एकच सूत्र प्रथम सांगितलेल्या तीन आयुमध्यें जीवनरूप व्हावयास हवें.

ॐकाराच्या तीन शक्ति

एकच ॐ रूपी अक्षरांत 'अ-उ-म्' या तीन महान् शक्ति राहिल्या आहेत. 'त्रयः... एकक्षरं... आयन्' (मं. ८) तीन शक्ति एकाच अक्षरांत वसल्या आहेत. या तीन शक्ति मृत्यूला दूर करतात. आणि अनिष्ट-दुःखें वगैरेना हटवतात. ॐ कार नांवाच्या एकाच अक्षरांत अकार-उकार-मकार नांवाच्या तीन शक्ति आहेत. हीं तीन अक्षरें यज्ञोपवीताचे तीन दोरे समजावेत. ज्याप्रकारें या तीन अक्षरांत एकरूप संयोगानें ॐ काररूपीं महानाद उत्पन्न होतो, त्याचप्रमाणें हे तीन दोरे मिळून एक यज्ञोपवीत होतें, आणि तें वर सांगितलेल्या तीन शक्तिंचा बोध करवितें. 'अ-उ-म्' या तीन अक्षरांनीं क्रमानें 'जाग्रत्-स्वप्न-सुषुप्ति' या तीन अवस्थांचा बोध होतो. मनुष्याचें संपूर्ण जीवन या तीन अवस्थांमध्यें व्याप्त आहे. जणूं काय मनुष्याचें जीवन हेंच एक महान् यज्ञोपवीत आहे. त्याचे तीन दोरे 'जाग्रत्-स्वप्न-सुषुप्ति' या तीन अवस्था आहेत. त्यांना यज्ञरूप करण्याचें कार्य यज्ञोपवीत धारण करणाऱ्यांनीं अवश्य केलें पाहिजे. अ-उ-म् चे अनेक अर्थ आहेत, त्यांचा विचार जर वाचक येथें करतील तर त्यांच्या ध्यानीं येईल कीं यज्ञोपवीतामुळें तें धारण करणारांवर किती शुभकर्मांचा भार ठेवला आहे. विस्तारभयानें या तीन अक्षरांच्या तत्त्वज्ञानाचा विचार येथें करून लेख लांबवीत नाहीं. ॐ काराविषयीं पुष्कळ ग्रंथ लिहिले गेले आहेत. वाचक जर त्यांचा आशय येथें विचारासाठीं ध्यानीं आणतील तर या मंत्रांत किती महत्त्वपूर्ण उपदेश केला आहे तें त्यांना समजेल.

देवांचें नगर

हरितं दिवः पातु। अर्जुनं मध्यात् पातु।
अयस्मयं भूम्या पातु॥ (मं. ९)

सोनें द्युलोकांतून, रूपें मध्यभागांतून आणि लोखंड भूमिस्थानांतून रक्षण करो.' या मंत्रांत शरीराच्या तीन भागाचें रक्षण करण्याचें कार्य तीन धातुनीं वीणलेल्या तीन दोऱ्यांनीं होतें असें सांगितलें आहे. शरीरांत द्युलोक मस्तकांत, मध्यभाग अथवा अंतरिक्ष लोक बेंबीशीं आणि भूलोक पायांत आहे. म्हणून मस्तकावर सोनें, मध्यभागावर चांदी आणि पायांत लोखंड अथवा तांब्याचे अलंकार घालतात, त्याऐवजीं तीन धातूंचे एकच (त्रिवृत्) तीन दोऱ्यांचें यज्ञोपवीत धारण करणाऱ्याचें रक्षण करो. 'अयस्' शब्दाचा अर्थ आम्हीं येथें लोखंड असा केला आहे परंतु सोन्या चांदीशिवाय दुसरा कोणताहि धातु असा अर्थ घेतला असतां त्याचा बोधक तो होऊं शकेल. हा कोणता धातु असावा त्याविषयीं शोध होणें अगत्याचें आहे. लोखंड, तांबे अथवा दुसरा कोणता तरी धातु ज्याचे अलंकार-भूषणें करतात असा-येथें समजावा.

तिस्रः देवपुराः त्वा सर्वतः रक्षन्तु।
त्वं ताः बिभ्रत् वर्चस्वी द्विषतां उत्तरः भव।

'यज्ञोपवीताचे हे तीन दोरे (देव-पुराः) देवांची जणूं काय नगरें आहेत त्यांत दैवीशक्ति भरली आहे ज्यामुळें ते सर्वप्रकारें तुझें रक्षण करतील. तूं या तिघांस धारण करून (वर्चस्वी) तेजस्वी हो आणि शत्रुपेक्षां उंच स्थानीं विराजमान हो.'

यज्ञोपवीताचे तीन दोरे हे केवळ तीन दोरे नाहींत; ही देवांची नगरें आहेत म्हणजे त्यांत अनंत दैवीशक्ति आहेत. जे अशा श्रद्धेनें हें तीन दोऱ्याचें यज्ञोपवीत धारण करतील ते तेजस्वी होतील आणि त्यांच्या तेजाच्या प्रभावानें त्याचे सर्व शत्रु अधोगतीस जातील.

हें देवांच्या शक्तीनें परिपूर्ण तीन दोऱ्यांचें यज्ञोपवीत जो मनुष्य स्वतःच्या शरीरावर धारण करतो, (यः देवानां अमृतं आवेधे) जे या देवाच्या अमृताला स्वतःच्या शरीरावर धारण करतात, त्याला (तस्मै नमः कृणोमि) (मं. ११) त्याला नमस्कार करतों. म्हणजे जो यज्ञोपवीत धारण करतो तो नमस्कार करण्यालायक असतो. एवढें महत्त्व यज्ञोपवीताचें असल्यानें जेव्हां श्रेष्ठ लोक अनुमति देतात तेव्हांच तें धारण करण्याचा अधिकार प्राप्त होतो—

त्रिवृत् मे आवेधे। अनुमन्यताम्॥ (मं. ११)

' हे (त्रिवृत्) तीन दोऱ्याचें यज्ञोपवीत मीं माझ्या शरीरावर धारण करतों; त्यासाठीं मला आज्ञा द्या. ' आपणासारख्या श्रेष्ठांची अनुमति असली तर मीं तें धारण करूं शकतों. म्हणून आज्ञा देऊन मला कृतार्थ करा. अशाप्रकारें प्रथम प्रार्थना करावी लागते आणि मग श्रेष्ठ पुरुषांची आज्ञा मिळाल्यानंतर तो मनुष्य यज्ञोपवीत स्वतःच्या शरीरावर धारण करूं शकतो. ज्याला इच्छा होईल तो केव्हांहि यज्ञोपवीत धारण करूं शकत नाहीं. महाजन, श्रेष्ठ पुरुष, वडिल माणसें ज्याला आज्ञा देतात म्हणजे प्रथम सांगितलेल्या मंत्रांनीं सूचविलेलीं कर्तव्यें करण्यांत जे पुरुष समर्थ असतात त्यानांच ते आज्ञा देतात, आणि तेच यज्ञोपवीत धारण करूं शकतात. तसें केल्यानें यज्ञोपवीताचें महत्त्व स्थिर होतें. योग्यतेशिवाय जो मनुष्य तें धारण करतो, तो फक्त दोराच होय. पण प्रथम सांगितल्याप्रमाणें ज्यानें स्वतःचें सर्व जीवन यज्ञमय केलें आहे त्यानें शरीरावर धारण केलेलें यज्ञोपवीत देवांच्या नगरासमान अनंत दिव्यशक्तींनीं युक्त असतें. यज्ञोपवीतास केवळ कापसाचा तंतू बनविणें अथवा त्याला दिव्यशक्तीचें केंद्र बनविणें हें धारण करणाऱ्याच्या योग्यतेवर अवलंबून आहे. अशा प्रकारें मनुष्य समाजाच्या आधीन आहे.

न्याय, पुष्टि आणि ज्ञान

हें त्रिवृत यज्ञोपवीत-तीन दोरे ' **अर्यमा, पूषा** आणि **बृहस्पति** ' (मं. १२) यांच्याशीं संबंध जोडतें. ' **अर्यमा** '= (**अर्यं मिमीते**) श्रेष्ठ कोण आणि हीन कोण आहे त्याचा निर्णय करतो, त्याला अर्यमा म्हणतात. पुष्टि करणाराचें नांव ' **पूषा** ' आहे आणि ज्ञान्याचें नांव **बृहस्पति** आहे. म्हणजे या तीन दोऱ्यांनीं ज्ञान, पोषण आणि न्यायकारिता या तीन गुणांची सूचना मिळते. जे हें यज्ञोपवीत धारण करतात त्यांनीं हे गुण स्वतःमध्यें-स्वतःच्या जीवनांत बाणविले पाहिजेत. पण यज्ञोपवीताच्या निमित्तानें मानवावर केवढा कर्तव्याचा भार टाकला आहे. जे कर्तव्यपालन करतात तेच यज्ञोपवीत धारण करण्यास योग्य अधिकारी आहेत.

ज्याप्रमाणें एका वर्षांत सहा ऋतु असतात त्याप्रमाणें मनुष्याच्या संपूर्ण जीवनांत सहा ऋतु असतात. मनुष्य जीवन १२० वर्षांचें मानलें आहे. म्हणजे त्यांत दरेक ऋतु २० वर्षांचा पडतो. जीवन यापेक्षां कमी मानलें तर ऋतुमर्यादा कमी होईल. या ऋतुद्वारा आयुष्य, बळ आणि तेज यांची प्राप्ति करण्याच्या कर्तव्याची सूचना यज्ञोपवित द्वारा मिळते, असें तेराव्या मंत्रांत सांगितलें आहे.

मनुष्य जीवनांत जे सहा ऋतु सांगितले त्यांत म्हणजे संपूर्ण मानव जीवनांत मनुष्यानें असा प्रयत्न केला पाहिजे कीं ज्यामुळें तेज आणि बळ प्राप्त होतील आणि जीवन दीर्घ होईल. ब्रह्मचर्यादि उत्तम नियमांचें पालन केल्यानें हें सर्व होऊं शकते. म्हणून या मंत्रद्वारा हे तीन गुण स्वतःमध्यें वाढविण्याची सूचना दिली आहे. यज्ञोपवीताचे तीन दोरे तेज, बल, आणि दीर्घजीवन प्राप्त करण्याची सूचना देत आहेत. ही गोष्ट तेराव्या मंत्रात सांगितली आहे. वाचकांनीं हा उपदेश उत्तमप्रकारें ध्यानांत ठेवावा आणि योग्य अनुष्ठानानें लाभ करून घ्यावा.

शेवटच्या, चौदाव्या मंत्रांत या त्रिवृत् यज्ञोपवीतांत कोणते गुण आहेत, तें धारण केल्यानें काय लाभ होतो, त्याचें वर्णन केलें आहे ते गुण बोधक शब्द विशेष मनन करण्यालायक आहेत.

यज्ञोपवीतापासून लाभ

१ **पारयिष्णु**= दुःखांतून पार करणारा, कष्टांपासून वाचविणारा.

२ **अ-च्युतं**= न पडणारा अथवा इतरांस न पाडणारा. यास ओळखल्यास मनुष्य पतनापासून वाचतो.

३ **भूमि-दृंहं**= मातृभूमीस बळवान करणारा.

४ **सपत्नान् भिंदत्**= शत्रूंचा नाश करणारा.

५ **अधरान् कृण्वत्**= वैऱ्यांस खालीं दाबून टाकणारा.

६ **मधुना समक्तं**= सर्व मधुरतेनें युक्त, मधुरता देणारा.

७ **घृतात् उल्लुप्तं**= तूप वगैरे पुष्टिकारक पदार्थ देणारा आणि पोषण करणारा. या प्रकारची सामर्थ्यसंपन्नता या यज्ञोपवीतांत आहे म्हणून हे यज्ञोपवीता ! तूं—

८ **महते सौभगाय मा आरोह**= महान् सौभाग्यासाठीं माझ्या शरीरावर आरोहण कर म्हणजे माझ्या शरीरावर विराजमान् हो.

या प्रकारच्या भावनेनें आणि पूज्यभावानें यज्ञोपवीत घालावें आणि स्वतःचें कर्तव्य कर्म करून स्वतःच्या उन्नतीचें साधन करावें. हें दरेक श्रेष्ठ पुरुषास उचित होय.

यज्ञोपवीताचा असा महिमा आहे. वाचकांनीं त्याचा विचार करावा. आणि हें यज्ञोपवीत धारण करून स्वतःचें भाग्य वाढवावें. यज्ञोपवीताचा महिमा वाढो आणि यज्ञोपवीत धारण करणारांकडून जगाचें कल्याण होवो.

हवनद्वारा दीर्घायु

कांड ३, सूक्त ११

(ऋषिः – ब्रह्मा, भृग्वङ्गिराः । देवताः – इन्द्राग्नी, आयुष्यं, यक्ष्मनाशनम् ।)

मुञ्चामि त्वा हविषा जीवनाय कमज्ञातयक्ष्मादुत राजयक्ष्मात् ।
ग्राहिर्जग्राह यद्येतदेनं तस्या इन्द्राग्नी प्र मुमुक्तमेनम् ॥ १ ॥
यदि क्षितायुर्यदि वा परेतो यदि मृत्योरन्तिकं नीत एव ।
तमा हरामि निर्ऋतेरुपस्थादस्पार्शमेनं शतशारदाय ॥ २ ॥
सहस्राक्षेण शतवीर्येण शतायुषा हविषाहार्षमेनम् ।
इन्द्रो यथैनं शरदो नयात्यति विश्वस्य दुरितस्य पारम् ॥ ३ ॥
शतं जीव शरदो वर्धमानः शतं हेमन्ताञ्छतमु वसन्तान् ।
शतं त इन्द्रो अग्निः सविता बृहस्पतिः शतायुषा हविषाहार्षमेनम् ॥ ४ ॥

अर्थ— (कं जीवनाय) सुखपूर्ण दीर्घजीवनासाठीं मीं (त्वा) तुला (अज्ञात-यक्ष्मात् उत राजयक्ष्मात्) अज्ञात रोगापासून आणि राजयक्ष्मा नांवाच्या क्षयरोगापासून (हविषा मुञ्चामि) हवनद्वारा सोडवितों. (यदि ग्राहिः एतत् एनं जग्राह) जर जखडणाऱ्या रोगानें याला अशाप्रकारें जखडलें असलें तरी, (तस्याः इन्द्राग्नी एनं प्रमुमुक्तं) त्यापीडेपासून इन्द्र आणि अग्नि त्याला सोडवोत. [१]

(यदि क्षितायुः) जो समाप्तजीवन झालेला अथवा (यदि वा परेतः) जो मरणद्वारीं पोंहोचलेला असेल अथवा (यदि मृत्योः आन्तिकं नीतः एव) जरी तो मृत्युपाशीं पोंहोचलेला असला तरी (तं निर्ऋतेः उपस्थात् आहरामि) त्याला मीं विनाशकापासून परत आणतों आणि (एनं शतशारदाय अस्पार्शम्) त्याला शंभर वर्षांच्या दीर्घायुत्वासाठीं सुरक्षित करतों. [२]

(सहस्राक्षेण शतवीर्येण शतायुषा हविषा एनं आहार्षं) शंभर शक्ति आणि शंभर वीर्यांनीं युक्त, शंभर वर्षांचें दीर्घायु देणाऱ्या हवनद्वारा मीं त्याला आणला आहे. (यथा विश्वस्य दुरितस्य पारं) ज्यामुळें संपूर्ण दुःखें पार करून (एनं इन्द्रः शरदः अति नयति) त्याला इंद्र शंभरवर्षांच्या पूर्ण जीवनाच्या पलीकडे पोहोंचवतो. [३]

(वर्धमानः शतं शरदः जीवः) वृद्धिंगत हो शंभर शरद्ऋतुपर्यंत आयुष्य उपभोग. (शतं हेमन्तान्, शतं उ वसन्तान्) शंभर हेमन्त ऋतु आणि शंभर वसंत ऋतु उपभोग. (इंद्रः अग्निः साविता बृहस्पतीः ते शतं) इंद्र, अग्नि, बृहस्पति आणि सविता तुझ्यासाठीं शंभरवर्षांचें आयुष्य देवोत. (एनं शतायुषा हविषा आहार्षं) मीं त्याला शंभरवर्षांचें आयुष्य देणाऱ्या हविनें येथें आणला आहे. [४]

भावार्थ— तुला सुखमय आयुष्य प्राप्त व्हावें म्हणून तुला ज्ञात आणि अज्ञात रोगांपासून हवनद्वारा सोडवितों. जखडणाऱ्या रोगानें जरी तुला पकडून ठेवलें असलें तरी सुद्धां इंद्र आणि अग्नि यांच्या मदतीनें तूं त्या कष्टांतून युक्त होशील. [१]

आयुष्य संपलें असलें, मरणोन्मुख स्थिति असली, मृत्युद्वारीं येऊन उभा असला तरीसुद्धां त्याला त्या विनाशक अवस्थेतून परत आणतों आणि शंभरवर्षांचें दीर्घायुत्व प्राप्त करवितों. [२]

हवनांत हजारों शक्ति आहेत आणि शेंकडों वीर्यें आहेत. त्या हवनानें मीं त्याला परत आणला. हा मनुष्य आतां सर्व कष्टांच्या पलीकडे गेला आहे. आतां त्याला इंद्र शंभरवर्षांच्या दीर्घायुष्या पलीकडे घेऊन जाईल. [३]

मीं तुला शंभरवर्षांचें दीर्घजीवन देणाऱ्या हवनाद्वारा परत आणला आहे. इंद्र, अग्नि, सविता आणि बृहस्पति तुला शंभरवर्षांचें जीवन देवोत. आतां तूं सर्व प्रकारें उन्नति साधीत शंभर वर्षें सुखानें येथें रहा. [४]

प्र विशतं प्राणापानावनड्वाहाविव व्रजम् । व्य१न्ये यन्तु मृत्यवो यानाहुरितरान्छतम् ॥ ५ ॥
इहैव स्तं प्राणापानौ माप गातमितो युवम् । शरीरमस्याङ्गानि जरसे वहतं पुनः ॥ ६ ॥
जरायै त्वा परि ददामि जरायै नि धुवामि त्वा ।
जरा त्वा भद्रा नेष्ट व्य१न्ये यन्तु मृत्यवो यानाहुरितरान्छतम् ॥ ७ ॥
अभि त्वा जरिमाहित गामुक्षणमिव रज्ज्वा ।
यस्त्वा मृत्युरभ्यधत्त जायमानं सुपाशया । तं ते सत्यस्य हस्ताभ्यामुदमुञ्चद्बृहस्पतिः ॥ ८ ॥

अर्थ— हे (प्राणापानौ) प्राण आणि अपान हो ! (प्र विशतं) प्रवेश करा. (अनड्वाहौ व्रजं इव) ज्याप्रमाणें बैल गोठ्यांत प्रवेश करतात. (अन्ये मृत्यवः वि यन्तु) दुसरे अनेक अपमृत्यु दूर होवोत. (यान् इतरान् शतं आहुः) ज्यांना दुसऱ्या शंभर प्रकारचे म्हणण्यांत येतें [५]

हे (प्राणापानौ) प्राण आणि अपान हो ! (युवं इह एव स्तं) तुम्हीं दोघे येथेंच रहा. (इतः मा अपगातं) येथून दूर जाऊं नका. (अस्य शरीरं) याचें शरीर आणि (अंगानि) सर्व अवयव (जरसे पुनः वहतं) वृद्धावस्थेपर्यंत पुनः घेऊन चला. [६]

(त्वा जरायै परि ददामि) तुला वृद्धावस्थेसाठीं अर्पण करतों, (त्वा जरायै निधुवामि) तुला वृद्धावस्थेजवळ पोंचवितों. (त्वा जरा भद्रा नेष्ट) तुला वृद्धावस्था सुख देवो. (अन्ये मृत्यवः वि यन्तु) दुसरे अपमृत्यु दूर निघून जावोत. (यान् इतरान् शतं आहुः) ज्यांना दुसऱ्या शंभर प्रकारचे म्हणण्यांत येतें. [७]

(उक्षणः गां इव रज्ज्वा) ज्याप्रमाणें बैल अथवा गाईला दोरीनें बांधण्यांत येतें त्याप्रमाणें (जरिमा त्वा अभि आहत) वृद्धावस्थेनें तुला बांधला आहे. (यः मृत्युः जायमानं त्वा सुपाशया अभ्यधत्त) ज्या मृत्यूनें तुला उत्पन्न होतांच उत्तम पाशांनीं बांधून ठेवला आहे. (ते तं) तुझ्या त्या मृत्यूला (सत्यस्य हस्ताभ्यां बृहस्पतिः उदमुञ्चत) सत्याच्या दोन्ही हातांनीं बृहस्पति सोडवतो. [८]

भावार्थ— हे प्राण आणि अपान ! ज्याप्रमाणें बैल गोठ्यांत प्रवेश करतात त्याप्रमाणें तुम्ही दोघे या मनुष्यांत प्रवेश करा. इतर शेंकडो अपमृत्यु त्याच्या जवळून दूर जावोत. [५]

हे प्राण आणि अपान ! तुम्हीं दोघे याच्या शरीरांत निवास करा. येथून दूर जाऊं नका. त्याच्या शरीराला आणि अवयवांना वृद्धावस्थेपर्यंत सुखानें चालवा. [६]

हे मनुष्या ! मी आतां तुला वृद्धावस्थेप्रत पोंचवितों. तुला वृद्धावस्थेपर्यंतचें जीवन देतों. तुला आरोग्ययुक्त वृद्धावस्था प्राप्त होवो आणि इतर सर्व अपमृत्यु तुजपासून आतां दूर होवोत. [७]

ज्याप्रमाणें बैलाला अथवा गाईला दोरीनें एकाठिकाणीं बांधून ठेवतात त्याप्रमाणें वृद्धावस्थेचें पूर्ण जीवन तुझ्याशीं बांधलें गेलें आहे. जे अपमृत्यु जन्मतांच तुझ्या पाठीस लागले होते त्यांच्यापासून बृहस्पति स्वतःच्या हातानीं तुला सोडवीत आहे. [८]

हवनामुळें दीर्घजीवन

हवनमार्गानें दीर्घजीवनाची प्राप्ति

हवनाची शक्ति महान् आहे. त्यापासून आरोग्य, बल, दीर्घजीवन वगैरे प्राप्त होऊं शकतात. यज्ञयागांत हवन होतें. हे यज्ञयाग ऋतूंच्या संधिकालांत करण्यांत येतात, आणि त्यामुळें ऋतुपालट झाल्यामुळें उद्भवणारे रोग नाश पावतात, त्याविषयीं म्हटलें आहे—

औषधींचा यज्ञ

भैषज्ययज्ञा वा एते । तस्मादृतुसंधिषु प्रयुज्यन्ते ।
ऋतुसंधिषु व्याधिर्जायते ॥ (गो. ब्रा. उ. प्र. १।१९)

' हा औषधींचा महायज्ञ आहे. म्हणून हा ऋतुसंधिकालीं

करण्यांत येतो. त्याचें कारण असें कीं दोन ऋतूंच्या संधिकालांत रोग उत्पन्न होतात.'

ऋतु बदलण्यामुळें हवा बिघडते आणि रोग निर्माण होतात. या रोगांना प्रतिबंध करण्यासाठीं औषधियाग केले जातात. रोगनाशक, आरोग्यवर्धक पुष्टिकारक आणि बलवर्धक असेल तो दीर्घ-आयुष्य देणारा खात्रीनें असणारच. त्यांत कोणाच्या कसल्याहि शंकेला स्थान नाहीं. म्हणून या सूक्तांत हवनमार्गें दीर्घजीवन प्राप्त होतें असा संदेश दिलेला आहे त्याचा अवश्य विचार केला पाहिजे.

हवनानें रोग दूर करणें

हवनानें रोग दूर करण्याविषयीं या सूक्तांत केलेल्या कथनाचें मनन करणें योग्य आहे—

अज्ञातयक्ष्मात् उत राजयक्ष्मात् त्वा मुञ्चामि ।
(मं. १)

तस्याः (ग्राह्याः) इन्द्राग्नी एनं प्रमुमुक्तम् ।
(मं. १)

'अज्ञात आणि ज्ञात रोग अथवा राजयक्ष्मा रोग वगैरे रोगांतून रोगमुक्त करतों. जकडणाऱ्या रोगापासून इंद्र आणि अग्नि या रोग्यास मुक्त करोत.'

या मंत्रांत ज्ञात आणि अज्ञात रोगसुद्धां बरे होण्याचा म्हणजे नाहीसे होण्याचा संभव दाखविला आहे. ज्यांचीं लक्षणें सहज दृष्टोत्पत्तीस येण्यानें ज्यांचीं ओळख पटते ते ज्ञातरोग होत. परंतु जे सहजरीतीनें ओळखता येत नाहींत अथवा वैद्यमतानें ज्यांची परीक्षा करण्यांत मतभेद निर्माण होतात त्यांस अज्ञातरोग म्हणतात. कोणी वैद्य अशा रोगास एक नांव देईल तर दुसरा दुसरेंच देईल. याप्रमाणें रोग माहितीचा असला अथवा अनोळखी असला तरी हवनानें तो दूर होऊं शकतो. म्हणजे अग्नीमध्यें योग्य औषधींचें हवन केल्यानें रोगी रोग मुक्त होतो. विविध रोगांच्या निवृत्तिसाठीं निरनिराळ्या औषधींचें हवन करण्याची आवश्यकता असते. आणि त्याबरोबरच असे कांहीं सामान्य पदार्थहि हवनांत पडत असतील कीं ज्यामुळें सामान्य आरोग्य प्राप्त व्हावें. अशा योग्य औषधींच्या संमिलित हवनानें मनुष्य पूर्ण निरोगी व दीर्घायुषी होतो.

हवनाचा परिणाम

हवनाचा एवढा मोठा परिणाम होतो कीं आसन्नमरण रोगी सुद्धां रोगमुक्त होऊन आरोग्ययुक्त होतो. त्याविषयीं दुसऱ्या मंत्रांत स्पष्ट शब्दांत म्हटलें आहे कीं, 'जर हा रोगी आसन्न मरण–मृतसदृश–अर्धा मेला झाला असेल, त्याचें आयुष्य संपलें असेल तरी सुद्धां हवनानें या सर्व आपत्ति दूर होऊं शकतात. आणि त्याला शंभर वर्षांचें पूर्णायुष्य प्राप्त होऊं शकतें.' (मं. २)

शतायु करणारें हवन

या वर्णनावरून हवनाचा अपूर्व आरोग्यवर्धक परिणाम समजतो. तिसऱ्या मंत्रांत हवनाचें नांवच '**शतायु हवि**' असें सांगितलें आहे. या हवनानें शंभर वर्षांचें आयुष्य पूर्णपणें प्राप्त होतें. या '**शतायु हवि**' मध्यें शंभर प्रकारचें बल असतें. आणि (**सहस्र-अक्ष**) हजार प्रकारच्या शक्ति असतात. म्हणून—

नयात्यति विश्वस्य दुरितस्य पारम् । (मं. ३)

'सर्व दुरितें दूर केलीं जातात.' दुरित म्हणजे पाप. हें '**दुरित्**' (**दुः-इत**) म्हणजे दुःख उत्पन्न करणारें शरीरांत प्रवेशून अनेक प्रकारच्या पीडा उत्पन्न करतें तेंच होय. हवनानें हें पीडा-दुःख निर्माण करणारें द्रव्य शरीरांतून दूर करण्यांत येते.

चौथ्या मंत्रांत विश्वासपूर्वक सांगितलें आहे कीं, आतां हवन करण्यांत आलें आहे, इंद्र, अग्नि, सविता, बृहस्पति वगैरे देवतांपासून शक्ति प्राप्त करण्यांत आली आहे. आतां तूं श्रद्धेनें स्वतःच्या सर्व शक्तिंचा विकास करीत शंभर वर्षेपर्यंत जीवित रहा. आतां तुला मृत्यूचें भय नाहीं. (मं. ४) हवनाचा एवढा उत्तम परिणाम होतो कीं त्यामुळें असा विश्वास निर्माण होतो. हा हवनाचा परिणाम मननपूर्वक पहाण्यासारखा आहे.

पांचव्या आणि सहाव्या मंत्रांत प्राण आणि अपानांना आदेशपूर्वक सांगितलें आहे कीं, हे प्राण आणि अपान हो ! तुम्हीं आतां या पुरुषाच्या शरीरांत प्रवेश करा. तेथेंच स्वतःचीं कार्यें करीत रहा आणि त्याच्या शरीराला तसेंच सर्व इंद्रियांना आयुष्याच्या समाप्तिकालापर्यंत स्वतःची कार्यें करण्यास योग्य अवस्थेंत ठेवा. तसेंच या शरीरापासून दूर होऊं नका. तुमच्या कार्यानें त्याचे सर्व अपमृत्यु दूर होतील. (मं. ५–६) ' जेव्हां पूर्ण आरोग्य प्राप्त होतें आणि शरीरांत नवजीवन संचारित होतें, तेव्हां शरीरांत प्राण आणि अपान स्थिररूपानें रहातातच. हा परिणाम हवनाचा आहे.

सातव्या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं– 'हे मनुष्या ! आतां मीं तुला वृद्धावस्थेसाठीं समर्पण करतों. तुला सुखकारक वृद्धावस्था प्राप्त होवो आणि सर्व अपमृत्यु तुझ्यापासून दूर होवोत.' (मं. ७) वृद्धावस्थेंत समर्पण करण्याचा अर्थ पूर्ण वृद्धावस्था प्राप्त होऊन शंभर वर्षें जीवित रहाणें असा आहे.

मृत्यूचा पाश

आठव्या मंत्रांत एक महान् सिद्धांत सांगितला आहे, कीं प्रत्येक मनुष्य जन्मतांच मृत्यूच्या पाशानें बांधला जातो.

यस्त्वा मृत्युरभ्यधत्त जायमानं सुपाशया ।

'मृत्यु तुला म्हणजे प्रत्येक प्राण्याला जन्मतांच उत्तम पाशांनीं बांधून ठेवतो. कोणी मनुष्य अथवा प्राणी या पाशांतून सुटत नाहीं. जो जन्मला आहे तो नक्कीच कधींना कधीं मरणार आहे. सर्व उत्पन्न झालेल्या प्राण्याला मृत्यूनें स्वतःच्या पाशांत जखडून टाकलें आहे, कीं ते इकडे तिकडे जाऊंच शकत नाहींत. आणि सर्वच मृत्यूला वश होतात.

' सर्व जन्मलेल्या प्राण्यांना एक दिवस मरावयाचें आहेच. ' हें मंत्राचें कथन सर्वांसच विचारणीय आहे. स्वतःच्या मस्तकावर मृत्यूचें पाऊल पडलें आहे हें सर्वांनीं ध्यानांत ठेवावें. अशा विचारामुळें मनुष्यानें सत्य धर्माचें पालन करावें. सत्यच मनुष्यास मृत्यूपासून वांचविणारें आहे.

सत्यामुळें संरक्षण

मृत्यूच्या पाशांतून सुटण्याचा एकमात्र उपाय आहे ' सत्य ' असें ८ व्या मंत्रांत सांगितलें आहे.

तं ते सत्यस्य हस्ताभ्यामुदमुञ्चद् बृहस्पतिः । (मं. ८)

' बृहस्पति तुला सत्याच्या संरक्षक हातांनीं मृत्यूपासून वांचवतो. ' म्हणजे जो मनुष्य सत्यपालन करतो त्याचा बचाव परमेश्वर करतो. खरें पहातां सत्यामुळेंच त्याचें रक्षण होतें. सत्याचें रक्षण असें आहे कीं त्याच्याशीं दुसऱ्या कोणत्याहि संरक्षणाची तुलना करतां येणार नाहीं. एक मनुष्य स्वतःचें संरक्षण सत्याच्या हातानें करीत आहे आणि दुसरा मनुष्य स्वसंरक्षण स्वतःच्या शस्त्रांनीं करीत आहे तर सत्यानें स्वसंरक्षण करणारा अधिक सुरक्षित आहे. जो शस्त्रांनीं स्वसंरक्षण करतो त्याच्यापेक्षां सत्यानें संरक्षण करणारा जास्त सुरक्षित असतो. सत्याग्रहानें स्वसंरक्षण करणें हें ब्रह्म बळ आहे. शस्त्रास्त्रांनीं स्वसंरक्षण करणें हें क्षत्रिय बळ आहे. क्षात्रबळापेक्षां ब्रह्मबळ अधिक श्रेष्ठ आहे यांत कोणासही शंका येणार नाहीं.

सत्यपालनानें दीर्घायुष्याची प्राप्ति

येथें आम्हांस अशी सूचना प्राप्त होते कीं दीर्घायुष्य प्राप्त करूं इच्छिणाऱ्यानें सत्याचें पालन करणें अत्यंत आवश्यक आहे. सत्याच्या संरक्षक हातांनीं सुरक्षित झालेला मनुष्यच दीर्घायुषी होऊं शकतो.

या मंत्रांत जें हवनाचें महत्त्व वर्णन केलें आहे तें यज्ञशास्त्रांत प्रसिद्ध आहे. यज्ञानें जनतेचें कल्याण व आरोग्यप्राप्ति वगैरे होते असें वर्णन सर्व यज्ञशास्त्रें करीत आहेत. या दृष्टीनें हें सूक्त आरोग्यप्राप्तीचें एक नवीन साधन दाखवित आहे.

कोणता रोग दूर करण्यास कोणत्या हविद्रव्याचें हवन केलें पाहिजे त्याविषयीं येथें कांहीं सांगितलेलें नाहीं, परंतु हवनाचा सर्व सामान्य परिणामच येथें वर्णिला आहे. प्रत्येक रोग दूर करण्यास विशेष प्रकारच्या हवनाविषयीं माहिती इतर सूक्तांतून मिळविली पाहिजे. वैदिक विद्येचें संशोधन करणारांसाठीं हा एक महत्त्वाचा संशोधनीय विषय आहे. संशोधन करणारांनीं त्या विषयीं अवश्य शोध करावा. त्यामुळें ज्याप्रमाणें व्यक्तींचें कल्याण होईल तद्वत् समाज आणि राष्ट्रांचें सुद्धां कल्याण होऊं शकतें.

दीर्घायुष्य, पुष्टि आणि सुप्रजा

कांड २, सूक्त २९

(ऋषिः - अथर्वा । देवता - नानादेवताः ।)

पार्थिवस्य रसे देवा भगस्य तन्वो३ बले ।
आयुष्यमस्मा अग्निः सूर्यो वर्च आ धाद्बृहस्पतिः ॥ १ ॥

अर्थ— हे (देवाः) देव हो ! अग्नि, सूर्य व बृहस्पति (अस्मै) या मनुष्याला (पार्थिवस्य तन्वः भगस्य) पार्थिव शरीराच्या ऐश्वर्यासंबंधींच्या (रसे बले) रस आणि बळांतून प्राप्त होणारें (आयुष्यं वर्चः) दीर्घायुष्य आणि तेज (आ धात्) देवोत. [१]

भावार्थ— हे देव हो ! या मनुष्याला अग्नि, सूर्य, बृहस्पति इत्यादि देवतांच्या कृपेनें पार्थिव ऐश्वर्ययुक्त अन्न, रस, बल, तेज आणि आरोग्ययुक्त दीर्घजीवन (दीर्घायुष्य) प्राप्त होवो. [१]

आयुरस्मै धेहि जातवेदः प्रजां त्वष्टरधिनिधेह्यस्मै ।
रायस्पोषं सवितरा सुवास्मै शतं जीवाति शरदुस्तवायम् ॥ २ ॥
आशीर्ण ऊर्जमुत सौप्रजास्त्वं दक्षं धत्तं द्रविणं सचेतसौ ।
जयं क्षेत्राणि सहसायमिन्द्र कृण्वानो अन्यानधरान्त्सपत्नान् ॥ ३ ॥
इन्द्रेण दत्तो वरुणेन शिष्टो मरुद्भिरुग्रः प्रहितो न आगन् ।
एष वां द्यावापृथिवी उपस्थे मा क्षुधन्मा तृषत् ॥ ४ ॥
ऊर्जमस्मा ऊर्जस्वती धत्तं पयो अस्मै पयस्वती धत्तम् ।
ऊर्जमस्मै द्यावापृथिवी अधातां विश्वे देवा मरुत ऊर्जमापः ॥ ५ ॥

अर्थ— हे (जातवेदः) ज्ञान देणाऱ्या देवा ! (अस्मै आयुः धेहि) याला दीर्घायुष्य दे. हे (त्वष्टः) रचना करणाऱ्या देवा ! (अस्मै प्रजां अधि निधेहि) याच्यासाठीं (याला) प्रजा दे. हे (सवितः) प्रेरक देवा ! (अस्मै रायः पोषं आ सुव) याच्यासाठीं धन आणि पुष्टि दे. (तव अयं शतं शरदः जीवाति) हा तुझा होऊन शंभर वर्षेपर्यंत जीवंत राहो. [२]

हे (सचेतसौ) उत्तम मनानें युक्त देवानों ! (नः आशीः) आम्हांस आशीर्वाद प्राप्त होवोत तसेंच (ऊर्जं उत सौप्रजास्त्वं) बळ तसेंच उत्तम संतति (दक्षं द्रविणं) दक्षता आणि धन आम्हांस (धत्तं) द्या. हे इंद्रा ! (अयं सहसा) हा स्वतःच्या बळानें (क्षेत्राणि जयं) विविध क्षेत्रांमध्यें विजय प्राप्त (कृण्वानः) करून (अन्यान् सपत्नान् अधरान्) दुसऱ्या इतर शत्रूंस खालीं दाबून टाको. [३]

हा (इन्द्रेण दत्तः) प्रभूनें दिलेला, (वरुणेन शिष्टः) शासकाकडून शासित झालेला, (मरुद्भिः प्रहितः) उत्साही वीरांकडून प्रेरित झालेला आणि त्यामुळेंच (उग्रः नः आगन्) उग्र होऊन आम्हांजवळ आला आहे. हे (द्यावापृथिवी) द्युलोक आणि पृथ्वी ! (वां उपस्थे) तुम्हांपाशीं रहाणारा (एषः) हा (मा क्षुधन्, मा तृषत्) भूक आणि तहानेने पीडित न होवो. [४]

हे (ऊर्जस्वती) अन्न देणारी ! (अस्मै ऊर्जं धत्तं) याला अन्न दे. (पयस्वती अस्मै पयः धत्तं) हे दूध देणारी ! याला दूध दे. द्युलोक आणि पृथ्वी लोक ! (अस्मै ऊर्जं अधत्तां) याला बळ द्या. तसेंच (विश्वे देवाः मरुतः आपः) सर्व देव, मरुत् आणि पाणी हे सर्व त्याला (ऊर्जं) शक्ति देवोत. [५]

भावार्थ— हे देव हो ! याला उत्तम संतान ऐश्वर्ययुक्त उत्तम पुष्टि आणि दीर्घायुष्य द्या. [२]

हे देव हो ! आम्हांस आशीर्वाद द्या. आम्हांस बळ, सुप्रजा, दक्षता, आणि धन प्राप्त होवो. मनुष्य स्वशक्तीनें निरनिराळया कार्य क्षेत्रांत विजय प्राप्त करो, आणि शत्रूंस खालीं मान घालून पळवून लावो. [३]

परमात्म्यानें हा मनुष्य निर्माण केला आहे. गुरुपासून शिक्षित झालेला वीरांनीं उत्साहित केलेला, त्यामुळें शूरवीर बनून आम्हांमध्यें आला आहे, आणि कार्य करीत आहे. मातृभूमीची उपासना करणाऱ्या या वीराला भूक आणि तहानेची पीडा कधींहि न होवो. [४]

सूर्य पिता आणि भूमि माता त्याला अन्न, रस, बल आणि ओज देवोत. जलादि देवता, सर्व देव त्याला सहाय्य करोत. [५]

शिवाभिष्टे हृदयं तर्पयाम्यनमीवो मोदिषीष्ठाः सुवर्चाः ।
सवासिनौ पिबतां मन्थमेतमश्विनो रूपं परिधाय मायाम् ॥ ६ ॥
इन्द्र एतां ससृजे विद्धो अग्र ऊर्जां स्वधामजरां सा त एषा ।
तया त्वं जीव शरदः सुवर्चा मा त आ सुस्रोद्भिषजस्ते अक्रन् ॥ ७ ॥

अर्थ-(शिवाभिः ते हृदयं तर्पयामि) कल्याणकारक विधांनीं तुझ्या हृदयाला मीं तृप्त करतों. तूं (अनमीवः) आरोग्य संपन्न आणि (सुवर्चाः) उत्तम तेजस्वी होऊन (मोदिषीष्ठाः) आनंदित हो. (सवासिनौ) एकत्र वास्तव्य करणारे तुम्हीं दोघे (अश्विनोः रूपं) अश्विनी कुमारांच्या रूपास आणि (मायां परिधाय) बुद्धि तसेंच कर्म शक्ति प्राप्त करून (एतं मन्थं पिबतां) या रसाचें पान करा [६]

(विद्धः इन्द्रः) भक्ति केला गेलेला प्रभु (एतां अजरां ऊर्जां स्वधां अग्रे ससृजे) या कधीं क्षीण न होणाऱ्या सुधेला उत्पन्न करीत आहे-देत आहे. (सा एषा ते) हें सर्व तुझ्यासाठींच आहे. (तया त्वं सुवर्चाः शरदः जीव) त्यामुळें तूं उत्तम तेजस्वी होऊन पुष्कळ वर्षें जीवंत रहा. (ते मा आसुस्रोत्) तुझें ऐश्वर्य कमी न होवो. (ते भिषजः अक्रन्) तुझ्यासाठींच वैद्यांनीं उत्तम रसयोग तयार केलेले आहेत. [७]

भावार्थ— शुभविधांनीं तुझ्या हृदयास तृप्त करतों, तूं निरोगी आणि तेजस्वी होऊन नेहमीं आनंदित रहा. मिळून मिसळून राहून आणि स्वतःचें सौंदर्य, स्वतःची बुद्धि आणि कर्मशक्ति वाढवून हा रस पी. [६]

प्रभूनें हा बलवर्धक अमृत रस आरंभीं निर्माण केला. त्याचें सेवन करून तेजस्वी आणि बलिष्ठ व्हा. तूं दीर्घायुष्याची समाप्ति-पर्यंत जिवंत रहा. तुझ्या जीवनांत ऐश्वर्याची न्यूनता कधींहि न येवो. आणि तुझ्यासाठीं वैद्य लोक उत्तम योग तयार करोत. त्यानें तूं निरोगी आणि आरोग्ययुक्त होऊन उन्नति प्राप्त कर. [७]

दीर्घायुष्य, पुष्टि आणि सुप्रजा

रस आणि शक्ति

आपलें स्थूल शरीर पार्थिव शरीर म्हटलें जातें. कारण कीं तें पार्थिव परिमाणूंचें बनलें आहे. पृथ्वीपासून उत्पन्न होणारे विविध रस सेवन करून त्याची पुष्टि होते. आणि वर सांगितलेले रस न मिळाले तर तें शरीर क्षीण होतें. म्हणजे शरीर शक्ति वाढवा-वयाची असली तर पार्थिव रसांचें सेवन करणें अत्यंत आवश्यक आहे. शरीराचें ऐश्वर्य, बळ, आयुष्य आणि तेज या रससेवना-वर अवलंबून आहे.

पार्थिवरसांचा पार्थिव शरीराशीं असा संबंध मानल्यानें अग्नि, सूर्य इत्यादि देवतांचा त्या शरीरांशीं कांहींच संबंध नाहीं असें मानण्याचें कारण नाहीं. कारण कीं अग्नीची उष्णता, सूर्य किरणांचे रासायनिक गुण आणि पाण्याचे रस या सर्वांचें संमिश्रण होऊन पृथ्वीपासून रस उत्पन्न होतात. या वर निर्दिष्ट सर्व देवतांचे अंश त्या रसांत असल्यानें जणूं काय ते रस देवतांचेच रस आहेत म्हणून त्यांच्या सेवनानें देवतांच्या सत्वांशाचें सेवन होतें. ज्याप्रमाणें गाय गवत खाऊन दूधरूपी जीवनरस देते त्या प्रकारेंच ही भूमि स्वतःस योग्य अशा पदार्थांचें सेवन करून धान्य, फळ, भाजीपाला, कंदमूळें वगैरे रूपांनीं रस देते. वाच-कांनीं दीर्घ विचार केला तर त्यांच्या ध्यानीं येईल कीं हे रस जरी भूमिपासून उत्पन्न होत असले तरी आप, अग्नि, वायु, सूर्य, चंद्र वगैरे देवतांचा त्यांच्याशीं घनिष्ठ संबंध आहे. जर एखादी वन-स्पति सूर्य प्रकाशापासून वंचित झाली म्हणजे ती अशा जागीं ठेवली गेली कीं तिला सूर्य प्रकाश मिळूं शकत नाहीं तर ती क्षीण होते. ही गोष्ट पहातां वाचक स्वतःच समजूं शकेल कीं पृथ्वीतून रस निर्माण होण्याचें कामीं सूर्यादि देवतांचा नित्य मोठा संबंध आहे. हे सर्व देव मनुष्यमात्रासाठीं अन्नादि भोग निर्माण कर-ण्यांत कसें लक्ष पोंहोचवितात तें यावरून वाचकांच्या ध्यानीं येईल. याप्रमाणें प्राणिमात्राचें पालन करणारी हीच देवांची पालक आणि पोषक शक्ति आहे.

' अग्नि, सूर्य, बृहस्पति इत्यादि सर्व देव पार्थिव ऐश्वर्याच्या

रसाच्या द्वारें आणि शारीरिक शक्तीनें पूर्ण आयुष्य आणि तेज देतात, हें पहिल्या मंत्राचें कथन वर दिलेलें तात्पर्य दर्शवितें. म्हणून दीर्घायुष्य आणि आरोग्य बलयुक्त तेज इच्छिणाऱ्या मनुष्यांनीं सूर्यादि देवांपासून मिळणारा लाभ प्राप्त करून घ्यावा आणि वर सांगितलेल्या गुणांनीं युक्त अन्न वगैरे रस सेवन करून स्वतःची शक्ति वाढवावी. हा पहिल्या मंत्राचा उपदेश आहे. (मं. १)

शतायु

दुसरा मंत्र सांगतो की, ' जातवेदापासून आयुष्य, त्वष्ट्यापासून सुप्रजा, सवित्यापासून पुष्टि आणि धन प्राप्त करून हा मनुष्य शंभर वर्षे जीवंत राहो. ' (मं. २) या मंत्रांत दीर्घायुष्य प्राप्त करण्याची युक्ति सांगितली आहे. जातवेद, त्वष्टा आणि सविता हे तीन देव आहेत. त्यांच्या कृपेनें दीर्घ जीवन प्राप्त होतें. म्हणून त्यांच्याविषयीं जास्त विचार करणें आवश्यक आहे—

१ **जातवेदः**– (**जात+वेदस्**) ज्याच्यापासून वेद म्हणजे ज्ञान निर्माण झालें, ज्याच्यापासून ज्ञानाचा प्रवाह चालू आहे. ज्याच्या जवळ ज्ञान आहे आणि तें ज्ञान सर्वत्र प्रसार पावतें. (**जातं वेत्ति**) जो निर्मित सर्व पदार्थांस जाणतो. म्हणजे पदार्थ-मात्रांचें गुणधर्म जाणणारा ज्ञानी. (**जातस्य वेदः**) उत्पन्न झालेला वस्तुमात्रांचें ज्ञान. या अर्थी हा शब्द पदार्थ विद्येचा वाचक आहे. कोणत्याहि प्रकारें विचार केला तरी हा शब्द ज्ञानवाचक आहे हें स्पष्ट आहे. मंत्रांत सांगितलें आहे कीं तो जीवन देतो, त्यावरून स्पष्ट सिद्ध होतें कीं, ' ज्ञान्याच्या अथवा ज्ञानाच्या मदतीनें आयुष्य वाढविता येतें. ' जर आयुष्य वृद्धिंगत करण्याची इच्छा असली तर वस्तुमात्राचें ज्ञान म्हणजे पदार्थ विद्या प्राप्त केली पाहिजे, आणि त्या विद्येच्या सहाय्यानें अन्न रस वगैरेचें योग्य प्रकारें सेवन करून स्वतःचें आयुष्य वाढविलें पाहिजे.

२ **त्वष्टा**– बारीक होणें, बारकाईनें कार्य करणें, कुशलतेनें कार्य करणें, कारागीरीचें काम करणें इत्यादि कामें करणाराचें नांव त्वष्टा आहे. परमेश्वर अखिल विश्वाचा महान् कारागीर आहे म्हणून त्यास त्वष्टा असें नांव आहे. इतर कारागीरसुद्धां लहान प्रमाणावर त्वष्टेच आहेत. ' त्वष्टा मनुष्यांस प्रजा देवो, ' असें या मंत्रभागाचें कथन आहे. उत्तम संतति निर्माण करणें त्याचें हातीं आहे. परमात्म्याच्या कृपेनें योग्य आणि सुसंतति प्राप्त होते. जो मनुष्य कारागिरीच्या कार्यांत कुशल आहे त्याच्यांत सौंदर्य विषयक ज्ञान इतरांपेक्षां अधिक असतें. त्यामुळें अशा मनुष्याला इतरांपेक्षां अधिक सुंदर, घाटदार, चांगलें संतान प्राप्त होण्याचा संभव आहे. माता-पित्यांमध्यें सुंदरतेची कल्पना जितकी अधिक तितकी अधिक सुंदर घाटदार त्यांची प्रजा होण्याचा संभव आहे. त्वष्ट्याचा प्रजेशीं असा संबंध आहे.

३ **सविता**– प्रेरणा करणारा आणि रस देणारा सूर्य सर्वांस जागृत करतो आणि वनस्पतींत रसाचा संचार करतो. म्हणून त्याचें नांव सविता आहे. या भूमिवर वनस्पति वगैरे मध्यें रस निर्माण करून प्राण्यांचें (**पोषं**) पोषण करतो आणि त्यांची (**रायः**) शोभा आणि ऐश्वर्य वाढवितो.

या प्रकारें हे देव मनुष्यास साहाय्य करतात आणि त्यास दीर्घायुषी करतात. मनुष्यानें त्यांच्या जवळून असा लाभ प्राप्त करून घ्यावा.

अन्न, बल, धन, सुसंतान आणि जय

तिसऱ्या मंत्रांत मनुष्याच्या संपूर्ण आकांक्षांचें वर्णन संक्षेपानें केलें आहे. ' आम्हांस अन्न, बल, धन, सुसंतति आणि जय प्राप्त होवो आणि आमचे शत्रु खालीं पडोत. ' हीच सर्व मनुष्यांची मनोभावना असणें स्वाभाविक आहे. अन्नानें शरीराची भूक शांत होते, तसेंच शक्ति वाढते. धन हें प्रत्येक व्यवहाराचें साधन असल्यानें सर्वच तें इच्छितात. त्यानंतर येतो वंशविस्तार, त्याची अभिलाषा मनुष्य करतो. त्यानंतर तो यशस्वी होऊं इच्छितो. अशी प्रत्येक मनुष्याची इच्छा असते. परंतु ती सिद्ध कशी व्हावयाची त्याचा उपाय पहिल्या दोन मंत्रांत सांगितला आहे. त्या मार्गानें हें सर्व प्राप्त होऊं शकतें. त्याबरोबर आणखी एक खास ध्यानांत ठेवण्याची महत्त्वाची गोष्ट या मंत्रांत सांगितली आहे ती अशी—

अयं सहसा जयं कृण्वानः क्षेत्राणि । (मं. ३)

' हा स्वतःच्या बलानें विजय प्राप्त करीत क्षेत्रें प्राप्त करीत आहे. ' या मंत्र भागांत (**सहः**) स्वतःच्या अंतःशक्तीचा उल्लेख आहे. '' **सहः** ' म्हणजे स्वतःचें बळ, ज्या बलामुळें शत्रूचें आक्रमण सहन करता येतें, ज्या बलामुळें शत्रूचें आक्रमण झालें तरी स्वतःचें कांहींहि नुकसान होत नाहीं. त्या बळाचें नांव आहे ' सह '. मनुष्यानें हें ' सह ' नांवाचें बळ स्वतःमध्यें वाढविलें पाहिजे. हें बळ जेवढें वाढेल तेवढा जय प्राप्त होईल, विविध क्षेत्रांत उन्नति होईल आणि त्याच्या प्रभावानें शत्रु पराजय पावतील. तें जर नसेल तर इतर कितीहि साधनें असलीं तरी त्यांचा कांहींच प्रभाव पडणार नाहीं. म्हणून या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं, ' **सह** ' संज्ञक बळ स्वतःमध्यें वाढवावें. तें ध्यानीं ठेऊन तें बळ स्वतःमध्यें वाढवावें व त्याच्या सहाय्यानें अन्न, बल, धन, सुसंतान वगैरे सह विजय प्राप्त करावा.

चौथ्या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं हा मनुष्य द्यावापृथिवी यांच्यामध्यें आला आहे, इन्द्रानें आज्ञा दिलेला, वरुणानें शासित झालेला, आणि मरुतांनीं उत्साहित करून कार्यरत केलेला म्हणून येथें जन्म पावून तो भूकेलें–तहानेंचें दुःख न भोगो.' (मं. ४) प्रत्येक मनुष्यानें स्वतःस वर निर्दिष्ट देवांकडून प्रेरित असें समजावें. एवढे महान् देव आपल्या पाठीशीं राहून आपणास प्रेरणा देणारे आहेत आणि आपलें रक्षण करणारे आहेत ही गोष्ट मनांत बाळगल्यानें मानसिक शक्ति अत्यंत प्रभावशाली होते. एवढे देव मला मदतीस आहेत, हा सतत विचार, असा स्वतःचा विश्वास पुष्कळच मानसिक शक्ति वाढविणारा आहे. मनुष्याची उन्नति साधण्यासाठीं देव कार्य करीत आहेत. पृथ्वी, आप, अग्नि, सूर्य, वगैरे देव त्याच्यासाठीं अन्न निर्माण करतात. बृहस्पति त्यास ज्ञान देतो. जातवेद विद्या देतो, सूर्य तेज देतो, इतर देव या प्रकारे पुष्कळच मदत करतात आणि रक्षण करतात. असा मनुष्य स्वतःच्या शक्तीनें सर्वत्र विजय प्राप्त करून स्वतःच्या शत्रूंचा नायनाट करूं शकणार नाहीं काय ? करूं शकेलच पण त्यानें कटिबद्ध होऊन स्वतःच्या पायावर उभें राहिलें पाहिजे.

' अन्नयुक्त जमीन त्यास अन्न अर्पण करते, दुधयुक्त गाय त्यास दूध देते. द्यावापृथिवी त्याच्यासाठीं बळ वृद्धिंगत करते आणि आपो देवता त्यास वीर्यप्रदान करते. ' (मं. ५)

इतक्या देवता मनुष्यास सहाय्य करतात याचा मनुष्यानें अनुभव घ्यावा. सहाय्य करतात आणि त्याच्या मोबदल्यांत कांहीं मागत नाहींत. कांहीं बदला न मागतां सहाय्य करतात. एवढें सहाय्य त्या मंगलमय परमात्म्याच्या योजनेनें प्राप्त होतें. असें असूनहि जर मनुष्य स्वतःचें बळ वाढवून विजय प्राप्त करणार नाहीं तर तो दोष कोणाचा ? वाचकानें याचें उत्तर द्यावें आणि स्वतःची जबाबदारी समजून स्वतः पुरुषार्थ करण्यासाठीं कटिबद्ध व्हावें. मनुष्य स्वतःच्या उन्नतीसाठीं कटिबद्ध झाला तर सर्व देव त्यास सहायक होतात आणि त्याची अखंड उन्नति होते.

हृदयाची तृप्ति

अन्न प्राप्त झालें, शरीरबळ वाढलें, पुष्कळ संतति झाली तसेंच इतर सर्व भोग, सुखसमृद्धि–ऐश्वर्यसुद्धां मिळाली. परंतु तेवढ्यानें हृदयाची तृप्ति होऊं शकत नाहीं. आणि हृदयाची तृप्ति जोपर्यंत नाहीं, तोपर्यंत शांति मिळूं शकत नाहीं. म्हणून प्रथम मंत्रांत अभ्युदयाचा मार्ग सांगून सहाव्या मंत्रांत निःश्रेयसाचा मार्ग दाखविला आहे. हा हृदयाच्या तृप्तीचा मार्ग आहे—

ते हृदयं शिवाभिः तर्पयामि । (मं. ६)

' तुझें हृदय मंगलवृत्तींनीं मीं तृप्त करतों.' शिव शब्द शुभसूचक आहे. जें मंगलमय आहे तें शिव आहे. मग ती भावना होऊं शकते, कामना होऊं शकते आणि विद्याहि होऊं शकते. तें कांहींहि असलें तरी जें शिव आहे त्यानें हृदय संतुष्ट होतें. दुसऱ्या कोणत्याहि गोष्टीनें नव्हे. जेव्हां कांहीं वाईट विचार मनांत येतात तेव्हां मन कसें अशांत होतें ? आणि शुभ विचार शुभ भावनांनीं मन कसें प्रसन्न होतें. शुभ विचार, शुभ आचार आणि शुभ उच्चार मनुष्याच्या हृदयाला संतोष देतात. ते मनांत स्थिर झाल्यानें मनुष्याचें हृदय तृप्त, शांत, आणि मंगलमय होऊन जातें. हृदयाच्या अशा शोभन अवस्थेनें मनुष्य दीर्घायु, निरोगी, तेजस्वी, वर्चस्वी तसेंच बलवान् होतो, आणि अशा शांतिपूर्ण मनुष्यालाच सुसंतति प्राप्त होते. हृदयशांतीचें महत्त्व केवढें आहे आणि अशांतीनें केवढी हानी होऊं शकते याचा अनुभव येथें वाचकांस निश्चितपणें कळेल हीच गोष्ट पुढील मंत्रभागांत सांगितली आहे—

अनमीवाः सुवर्चाः मोदिषीष्ठाः । (मं. ६)

' निरोगी आणि उत्तम तेजस्वी होऊन आनंदित व्हा.' म्हणजे प्रथम सांगितल्याप्रमाणें हृदयाची शांति स्थिर झाल्यानें मनुष्य निरोगी आणि उत्तम तेजस्वी होऊन आनंदित होऊं शकतो. म्हणून मनुष्यानें स्वतःचें अंतःकरण शांत आणि मंगलमय करावें आणि अशांतिपासून दूर रहावें. एवढेंच नव्हे पण अशांत अवस्था चौफेर उभी झाली तरी सुद्धां स्वतःचें अंतःकरण शांत आणि शुभ मंगल कामनांनीं परिपूर्ण ठेवावें. इतर अंतःकरणाच्या निश्चलत्वाविषयीं उपदेश आहे. बाहेरील व्यवहार कसे करावेत त्याविषयींचा मंत्रभागाचा उत्तरार्ध पहा—

सवासिनौ मायां परिधाय मन्थं पिबतम् । (मं. ६)

' सर्वजण एकत्रित होऊन, स्वस्थानीं स्थिर राहून कुशलतेनें रसपान करा.' यांत खालीं दिलेले शब्द उपदेशबोधक अतएव महत्त्वपूर्ण आहेत—

१ **स–वासिनौ**– एकत्र वास्तव्य करणारे, सारख्या अधिकारानें एकत्र रहाणारे, उच्चनीच भेद न वाढवतां समान विचारानें एकत्र रहाणारे, एकच प्रकारच्या आचार व्यवहारानें वर्तणारे.

हा शब्द, सांघिक बळ स्वतःच्या समाजांत वाढविण्याचा उपदेश देत आहे. परस्पर द्वेष न वाढवितां ऐक्याचें बळ वाढविलें पाहिजे. हा भाव ध्यानांत ठेवण्यासारखा आहे.

२ **मायां परिधाय**– मायेचा अर्थ आहे कुशलता, हुन्नर, कला, कार्य करण्याची प्रवीणता इत्यादि. हा शब्द कर्मशक्ति आणि बुद्धिशक्तिसाठीं सुद्धां समान अर्थानें वापरला जातो.

कुशलतेनें कार्य करण्याची बुद्धि आणि शक्ति धारण करण्याची सूचना या शब्दानें प्राप्त होते. जगाचा व्यवहार करण्यासाठीं या कुशलतेची अत्यंत आवश्यकता आहे. कुशलते विरहित कार्य करणारा यश मिळवूं शकणार नाहीं.

एकतेसह समभावनेनें एकत्र रहाणारे आणि कुशलतेनें कार्य-व्यवहार करणारे लोकच भोगरूपी रसपान करून आनंद प्राप्त करूं शकतात. वाचकांनीं हा आशय मनांत ठेऊन या मंत्राचा विचार करून बोध प्राप्त करावा.

स्वधा

सातव्या मंत्रांत ' स्वधा, अजर आणि बलवती ' आहे, ती इंद्रानें निर्माण केलेली आहे, तिचें सेवन करून तेजस्वी होऊन शंभर वर्षे जीवंत रहा. असा उपदेश आहे. स्वधा ही काय वस्तु आहे त्याचा विचार केला पाहिजे—

' स्व+धा ' स्वतःची धारणाशक्ति तिचें नांव स्वधा आहे. ज्या शक्तिमुळें शरीरांतील विविध अणु एकत्रित रहातात. त्याला स्वधा शक्ति म्हणतात. ही स्वधाशक्ति मनुष्यांत जितकी असेल तेवढें त्याचें आयुष्य. शरीराची स्वधाशक्ति कमी झाल्यास कोणतेंहि औषध सहायभूत होऊं शकत नाहीं. जोपर्यंत स्वधाशक्ति शरीरांत कार्यक्षम आहे तावरकाल मनुष्य जीवित राहूं शकतो, वृद्धि पावूं शकतो आणि विजय प्राप्त करूं शकतो. हें असें स्वधाशक्तीचें महत्त्व आहे. तिच्याशिवाय मृत्यु निश्चित आहे. म्हणून ७ व्या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं ' ही स्वधाशक्ति अजर आहे. ' म्हणजे जरा रहित आहे. त्यामुळें (**जरा**) वृद्धावस्था लवकर प्राप्त होत नाहीं. वृद्धावस्थेंतसुद्धां उत्साह शिल्लक रहातो. ही स्वधा (**ऊर्जा**) बल वाढविणारी आहे, तिच्या सहाय्यानें मनुष्य (**सुवर्चाः**) उत्तम कांतियुक्त तेजस्वी आणि प्रभावशाली होतो. आणि (**शतं जीव**) शंभर वर्षांचें पूर्ण आरोग्यसंपन्न जीवन प्राप्त करूं शकतो.

म्हणून ब्रह्मचर्यादि उत्तम नियमांचें परिपालन करून तसेंच आयुष्यगण सूक्तांत सांगितल्याप्रमाणें उपदेशानुकूल आचरण करून मनुष्यानें तेजस्वी अशी स्वतःची स्वधाशक्ति वाढवावी आणि मानवास प्राप्त होणाऱ्या अनेक कार्यक्षेत्रांत विजय मिळवावा. तसेंच या सूक्ताच्या सहाव्या मंत्रांत सांगितलेल्या उपदेशानुसार स्वतःच्या अंतःकरणास शुभभावनांनीं शांत आणि गंभीर बनवावें आणि या लोकांत आणि परलोकांत कृतकृत्य व्हावें, तसेंच—

नः आशीः ।

' आम्हांस आशीर्वाद प्राप्त होवो, ' आणि सर्वत्र निर्वैरता आणि शक्तीचें महान् साम्राज्य होवो. '

दीर्घायुष्य प्राप्ति

कांड २, सूक्त २८

(ऋषिः – शम्भुः । देवता – जरिमा, आयुः ।)

तुभ्यमेव जरिमन्वर्धतामयं मेममन्ये मृत्यवो हिंसिषुः शतं ये ।
मातेव पुत्रं प्रमना उपस्थे मित्र एनं मित्रियात्पात्वंहसः ॥ १ ॥

अर्थ— हे (**जरिमन्**) वृद्धावस्थे ! (**तुभ्यं एव अयं वर्धताम्**) तुझ्यासाठींच हा मनुष्य वृद्धि पावो. (**इमं ये अन्ये शतं मृत्यवः**) याला जे हे शंभर अपमृत्यु आहेत ते (**मा हिंसिषुः**) याला न मारोत. (**प्र-मनाः माता पुत्रं उपस्थे इव**) प्रसन्न मनाची माता पुत्रास ज्याप्रमाणें मांडीवर घेते तद्वत् (**मित्रः मित्रियात् एनसः एनं पातु**) मित्र मित्रविषयक पापापासून याला वांचवो. [१]

भावार्थ— मनुष्य पूर्ण वृद्धावस्थेपर्यंत दीर्घायु होवो. मध्येंच शेंकडो अपमृत्यु प्रयत्न करूनसुद्धां त्याला मारूं न शकोत. ज्याप्रमाणें माता स्वतःच्या आवडत्या पुत्राला मांडीवर घेऊन प्रेमानें वाढविते त्याप्रमाणें सर्व मित्रदेव याला मित्रांकडून होणाऱ्या पापापासून वांचवोत. [१]

मित्र एनं वरुणो वा रिशादा जरामृत्युं कृणुतां संविदानौ ।
तदग्निर्होता वयुनानि विद्वान् विश्वा देवानां जनिमा विवक्ति ॥ २ ॥
त्वमीशिषे पशूनां पार्थिवानां ये जाता उत वा ये जनित्राः ।
मेमं प्राणो हासीन्मो अपानो मेमं मित्रा वधिषुर्मो अमित्राः ॥ ३ ॥
द्यौष्ट्वा पिता पृथिवी माता जरामृत्युं कृणुतां संविदाने ।
यथा जीवा अदितेरुपस्थे प्राणापानाभ्यां गुपितः शतं हिमाः ॥ ४ ॥
इममग्न आयुषे वर्चसे नय प्रियं रेतो वरुण मित्रराजन् ।
मातेवास्मा अदिते शर्म यच्छ विश्वे देवा जरदष्टिर्यथासत् ॥ ५ ॥

अर्थ— (मित्रः रिशादा वरुणः वा) मित्र आणि शत्रुनाशक वरुण (संविदानौ एनं जरामृत्युं कृणुतां) दोघे मिळून त्यास वृद्धावस्थेनंतर मरणारा करोत. (होता वयुनानि विद्वान् अग्निः) दाता आणि सर्व कर्मे यथावत् जाणणारा अग्नि (तत् विश्वा देवानां जनिमा विवक्ति) त्याला सर्व देवांचे जन्म सांगतो. [२]

(ये जाताः उत वा ये जनित्राः) जे जन्मले आहेत आणि जे जन्मणार आहेत त्या (पार्थिवानां पशूनां त्वं ईशिषे) पृथ्वीवरील प्राण्यांचा तूं स्वामी आहेस. (इमं प्राणः मा, अपानः च मा हासीत्) प्राण आणि अपान यास न सोडोत तसेंच (मित्राः इमं मा वधिषुः) मित्र यास न मारोत आणि (मा अमित्राः) शत्रुसुद्धां न मारोत. [३]

(द्यौः पिता पृथिवी माता संविदाने) द्यौ पिता आणि पृथ्वी माता मिळून (त्वा जरामृत्युं कृणुतां) तुला वृद्धावस्थेनंतर मरणारा करोत. (यथा अदितेः उपस्थे) म्हणजे मातृभूमिच्या मांडीवर (प्राणापानाभ्यां गुपितः) प्राण आणि अपानामुळें सुरक्षित होऊन तूं (शतं हिमाः जीवाः) शंभरवर्षेपर्यंत जीवित रहा. [४]

हे (अग्ने मित्र वरुण राजन्) अग्ने तसेंच मित्र आणि वरुणराजा ! (प्रियं रेतः) प्रिय भोग आणि वीर्याचें बल द्या. (इमं आयुषे वर्चसे नय) याला दीर्घायुष्य आणि तेजाच्या प्राप्तिसाठीं घेऊन जा. हे (अदिते) आदि शक्ते ! तूं (माता इव अस्मै शर्म यच्छ) मातेप्रमाणें याला सुख दे. हे विश्वेदेव हो ! (यथा जरदष्टिः असत्) हा मनुष्य वृद्धावस्थेपर्यंत जीवित राहील असें सहाय्य करा. [५]

भावार्थ— शत्रुनाशक मित्र आणि वरुण हे मिळून याला अत्यंत दीर्घायुषी करोत. सर्व चारित्र्य जाणणारा अग्नि (तेजस्वी देव) आणि सर्व देवता यांचें जीवनचरित्र सांगोत. [२]

हे ईश्वरा ! तूं पृथ्वीवर जन्मलेल्या आणि जन्मणाऱ्या सर्व प्राण्यांचा स्वामी आहेस. तुझ्या कृपेनें प्राण आणि अपान त्याला मध्येंच न सोडोत. तसेंच मित्र अथवा शत्रूकडून त्याचा वध न होवो. [३]

द्यु पिता आणि माता भूमि हे दोघे मिळून यास अति दीर्घायुषी करोत, तोपर्यंत जीवित ठेवोत. हा मनुष्य स्वतः मातृभूमीच्या मांडीवर प्राण आणि अपानामुळें सुरक्षित होऊन शंभरवर्षांच्या दीर्घायुष्यानें जीवित राहो. [४]

हे अग्ने, वरुणा, मित्रराजा ! त्याला प्रिय भोग आणि वीर्याचें बल द्या, दीर्घायुष्यानें युक्त तेजस्वी जीवन प्राप्त करवा. आदिशक्ति मातेप्रमाणें त्याला सुख द्या आणि इतर सर्व देव त्याला असें सहाय्य करोत कीं त्यामुळें हा सुखानें अति दीर्घायुष्य प्राप्त करूं शकेल. [५]

दीर्घायुष्याची प्राप्ति

दीर्घायुष्याची मर्यादा

' **शतायु** ' शब्द दीर्घजीवनाची मर्यादा दाखवितो. या सूक्ताच्या मं. ४ मध्यें सुद्धां (**शतं हिमाः जीवाः**) 'शंभर वर्षेंपर्यंत जीवित राहो ' असें म्हटलें आहे. म्हणजे शंभर वर्षांचें दीर्घायुष्य प्राप्त करणें हा या सूक्ताचा उद्देश आहे. लहान वयाच्या मुलांना असा आशीर्वाद देण्यांत येतो, आणि प्रत्येकजण आपण शंभर वर्षें वांचावें असें इच्छितो. तसेंच—

ये अन्ये शतं मृत्यवः ते इमं मा हिंसिषुः । (मं. १)

' जे शेंकडो अपमृत्यु आहेत ते यास मध्येंच न मारोत. ' म्हणजे शंभर वर्षांपूर्वी कोणत्याहि प्रकारचा अपमृत्यु त्याचा नाश न करो. कदाचित् कोणत्याही प्रसंगीं मृत्यु त्याच्या जरी जवळ येऊन गेला तरी तो सफल न होवो, असें येथें सांगितलें आहे. मनुष्यानें दीर्घायुष्य प्राप्तिसाठीं अशाप्रकारें दृढव्रती झालें पाहिजे आणि खानपान, भोग, व्यवहार वगैरेविषयीं दक्षतेनें नियमांचें पालन केलें पाहिजे. म्हणजे तो मध्येंच कधींहि मृत्यूला वश होणार नाहीं.

साधन

दीर्घायुष्य प्राप्तीचें साधन ४ थ्या मंत्रांत संक्षेपानें सांगितलें आहे. पहा—

प्राणापानाभ्यां गुपितः शतं हिमाः जीवाः । (मं. ४)

' प्राण आणि अपानानें रक्षित असा तूं शंभर वर्षें जीवित रहा. ' या मंत्रभागांत दीर्घायुष्याचें साधन सांगितलें आहे. जर मनुष्य त्याविषयीं विचार करील तर प्रायः तो दीर्घायुष्य प्राप्त करूं शकेल. प्राण आणि अपानानें स्वतःची सुरक्षितता केली पाहिजे. म्हणजे प्राणापानाची शक्ति स्वतःमध्यें वाढविली पाहिजे. बेंबीपासून वर प्राणाचें व खालीं अपानाचें राज्य आहे. हेच दोघे शरीरांत मित्र आणि वरुण आहेत. त्यांचा उल्लेख या सूक्तांत इतरत्र (मं. २ आणि ५ मध्यें) वाचकांना पहावयास मिळेल. याच एका साधनानें मनुष्य दीर्घजीवन प्राप्त करूं शकतो.

त्यांचें कार्यक्षेत्र

श्वास आणि उच्छ्वासरूपीं प्राणाचें कार्य आपणांस प्रत्यक्ष दिसतें. प्राणायामानें या प्राणाची शक्ति वाढते आणि त्याच्या सर्व क्रियासुद्धां उत्तम प्रकारें चालतात. सामान्य भस्त्रा आणि उज्जायी प्राणायाम या अनुष्ठानासाठीं पुरेसा आहे. भस्त्रा [illegible]म [illegible]प्रमाणें त्वरेनें श्वासोच्छ्वास करण्यानें होतो. हा [illegible] थोडा वेळच करतां येतो. जास्त सहजतेनें आणि जास्त वेळ करतां येतो तो प्राणायाम उज्जायी होय. तो स्वरयुक्त आणि शांतपणें नाकानें श्वासोच्छ्वास करण्यानें होतो. श्वासाचा आणि उच्छ्वासाचा सुद्धां आवाज झाला पाहिजे. कुंभक करणें न करणें स्वतःच्या इच्छेप्रमाणें करणें तो अत्यंत सोपा, सहजतेनें कोणत्याहि प्रकारचा त्रास न होतां केव्हांहि करतां येतो. तो सौम्य असूनसुद्धां या कामीं पुष्कळच उपयुक्त आहे.

या प्रकारें प्राणाचें बळ वाढविण्याचें अनुष्ठान असल्यानें त्याचा परिणाम अपानक्षेत्रावर सुद्धां होतो. त्यामुळें अपानवायूचें कार्य उत्तम रीतीनें होतें. अपानाचें कार्य मलमूत्र विसर्जनक्रिया आणि पोटांत भरलेला वायु खालील मार्गानें निघून जाणें इत्यादि आहे. इतर योगसाधनेंसुद्धां ज्ञानीसाधकांजवळून जाणण्यास मिळतात.

अशा योजनेनें प्राण आणि अपान यांची शक्ति वाढविल्यानें दीर्घायुष्य प्राप्त करण्याचा हेतु सिद्ध होऊं शकतो. हित, मित, पथ्य भोजन, संयमवृत्ति, ब्रह्मचर्य वगैरे जीं धर्ममार्गीं साधनें आहेत तीं प्रत्येक अवस्थेंत आवश्यक आहेत. तीं सर्वसाधारण असल्यानें त्यांचा विचार येथें करण्याची आवश्यकता नाहीं. प्राण आणि अपानाच्या शक्तीनें स्वतः स्वतःला सुरक्षित करणें हें एकच अनुष्ठान येथें या कार्यासाठीं या सूक्तांत सांगितलें आहे, आणि तें योग्य आहे.

त्या दोघांचीं कार्यें जर उत्तम प्रकारें होऊं लागलीं तर मलविसर्जनादि क्रियासंबंधीं कांहीं क्लेश होणार नाहींत, भूक उत्तम लागेल, छातींत कफ वगैरेची बाधा होणार नाहीं, याप्रमाणें शरीराचीं सर्व कार्यें विनायास होऊं लागतील. म्हणजे समजावें कीं दीर्घायुष्याच्या रस्त्यानें आपण जात आहोंत. ही गोष्ट तिसऱ्या मंत्रांत सांगितली आहे—

इमं प्राणः मा हासीत् मा अपानः । (मं. ३)

' प्राण अथवा अपान त्याला मध्येंच न सोडून देवो. ' म्हणजे हा मनुष्य शंभरवर्षांचें दीर्घायुष्य भोगो आणि शेवटपर्यंत प्राण आणि अपान शरीराचें कार्य उत्तमप्रकारें करीत राहोत. जे वाचक स्वतःच्या आरोग्याविषयीं विचार करीत असतील त्यांनीं स्वतःमध्यें प्राण आणि अपानाच्या कार्याचा विचार केला पाहिजे. कारण कीं त्यांचीं कार्यें चांगलीं चालू राहिलीं तरच शरीर स्वास्थ्य उत्तम राहील.

स्वास्थ्य आणि दीर्घायुष्य प्राप्त होण्याची हीच गुरुकिल्ली आहे. (**प्राणापानाभ्यां गुपितः**) प्राण आणि अपानामुळें जो

सुरक्षित असतो तो निश्चयेंकरून शतायु होतो. म्हणून दीर्घायुष्य इच्छिणाऱ्या लोकांनीं स्वतःच्या शरीरांत त्या दोषांची शक्ति वाढविली पाहिजे.

वध

प्राण, अपान जरी शक्तिमान् असले आणि त्यामुळें शरीर स्वास्थ्यसुद्धां उत्तम राहीलें तरीसुद्धां वध, कत्तल, अकस्मात वगैरे आपत्ति आहेत कीं ज्यामुळें मनुष्यास मृत्यु प्राप्त होऊं शकतो. धर्मयुद्ध वगैरे प्रसंग सोडून देऊं कारण त्यांत मृत्यु आला तर तें धर्मकार्यच होय. पण अन्यप्रकारें मृत्यु कांहीं कमी नाहींत. परंतु ते दूर करणें मनुष्याच्या हातीं नाहीं. कित्येक प्रसंगीं स्वतःमध्यें अहिंसा वृद्धिंगत केल्यानें आणि सर्वत्र समदृष्टिनें प्रेमभाव वाढविल्यानें घातक लोकांचीं मनें पालटतात, पण ती सिद्धि योगानुष्ठानानें आणि दीर्घ आत्मसंयमानें साध्य होते. त्यामुळें ती सर्वांस प्राप्त होणें कठीण आहे. म्हणून सामान्य जनतेच्या फायद्यासाठीं परमेश्वराची प्रार्थना हाच एक सोपा उपाय, हेंच एक सोपें साधन आहे. म्हणून तिसऱ्या मंत्रांत म्हटलें आहे—

ईशप्रार्थना

इमं मित्राः मा वधिषुः मा अमित्राः । (मं. ३)

' हे ईश्वरा ! तुझ्या कृपेनें मित्र याचा वध न करोत आणि शत्रूहि वध न करोत. ' तिसरा मंत्र परमेश्वर प्रार्थनाविषयक आहे ' भूत आणि भविष्यकालच्या सर्व प्राणीमात्रासाठीं एकच ईश्वर आहे, तोच सर्वांचें पालनपोषण करतो. त्याच्याच कृपेनें मनुष्याचा वध होणार नाहीं आणि त्याचें आरोग्यसुद्धां उत्तम राहील.' हा तिसऱ्या मंत्राचा भाव ईशप्रार्थनेनें बल प्राप्त करण्याची सूचना देत आहे. सर्व चराचर जगताचें पालन करणारा परमात्मा आहे. त्याची भक्ति करण्यानें श्रद्धेचें बळ वाढतें. तें अपूर्व आहे. श्रद्धावंत मनुष्यास त्या शक्तीचा अनुभव येतो. बहुंशीं श्रद्धेनें परमेश्वरभक्ति करणारे उपासक आरोग्यसंपन्न असतात असा अनुभव आहे. म्हणून दीर्घायुष्य प्राप्तीच्या सूक्तांत (**त्वं ईशिषे**) हा तिसऱ्या मंत्रांत जो ईशभक्तीचा मार्ग सांगितला आहे तो दीर्घायुष्य प्राप्तिसाठीं अत्यंत जरुरीचा आहे. वाचकांनीं या बलापासून वंचित राहूं नये. हें बळ प्राप्त झाल्यानंतर इतर साधनें लाभदायक होऊं शकतात. पण हें बल नसलें तर इतर कितीहि साधनें जवळ असली तरीसुद्धां एवढा लाभ होऊं शकत नाहीं. वाचकांनीं याचा विचार करावा. आणि ईशभक्तीनें हें बल स्वतःमध्यें वाढवावें म्हणजे सर्व विघ्नें दूर होतील.

देवचरित्र श्रवण

दीर्घायुष्य प्राप्तिसाठीं वाचन श्रवण मनन वगैरे जें करावयाचें तें देवतांच्या चरित्रांचेंच करावयास हवें. तसेंच देवतुल्य श्रेष्ठ साधुसत्पुरुषांचीं चरित्रें ऐकिलीं व वाचलीं पाहिजेत. त्यांच्याच ग्रंथांचें वाचन आणि मनन केलें पाहिजे आणि त्यांच्याच चरित्रांचें मनन व अनुकरण केलें पाहिजे.

हल्लीं लघुकथा-कादंबऱ्या अश्लील आणि बीभत्सप्रसंगांनीं भरपूर अशा अनेक प्रगट होतात. त्यांच्या वाचनानें वाचकांच्या मनांत राग, द्वेष, वैरभावना वाढतात. त्यामुळें मनुष्य वीर्य भ्रष्ट होतो, ब्रह्मचर्याचा भंग होतो. आणि इतर अनेक प्रकारच्या आपत्ति वाढतात. असलीं पुस्तकें हल्लीं फार मोठ्या संख्येनें प्रसिद्ध होत आहेत. आपल्या त्याचप्रमाणें इतर देशांतहि अत्यंत हीन वृत्तीचीं माणसें या व्यवसायांत पडल्यानें, हीन प्रकारचें साहित्य प्रगट होतें. म्हणून ही अशी सर्व प्रकारची हानी होत आहे. त्यांतून वांचविण्याच्या उद्देशानें या सूक्ताच्या दुसऱ्या मंत्रांत सुचविलें आहे की—

वयुनानि विद्वान् होता अग्निः ।
तत् विश्वा देवानां जनिमा विवक्तिः ॥ (मं. २)

' सर्व कर्में जशीच्या तशीं जाणणारा दाता अग्निप्रमाणें तेजस्वी उपदेशक सर्व देवांचीं जीवनचरित्रें त्यास ऐकवो.' हा मंत्र कित्येक दृष्टीनीं मनन करण्यासारखा आहे. त्यांत सर्वप्रथम उपदेशकाचे गुण सांगितले आहेत. उपदेशक दात्या इतका उदार मनाचा स्वतःचें सर्वस्व (**होता**) हवन करणारा असावा. (**अग्निः**) तो अग्निप्रमाणें तेजस्वी आणि (**वयुनानि विद्वान्**) कर्तव्य आणि अकर्तव्य जसेच्या तसें जाणारा असावा. अशाप्रकारें प्रबुद्ध उपदेशक लोकांचा मार्गदर्शक होतो. लोकांस धर्माचरणाचा उपदेश करून आणि जनतेस (**देवानां जनिमानि**) देवतांचीं चरित्रें सांगणारा होईल. देवांनीं स्वतःच्या जीवनांत कशीं शुभ कर्में केलीं, कशाप्रकारें परोपकाराचीं कर्में केलीं, जनतेचा उद्धार कसा केला इत्यादि सर्व गोष्टी तो लोकांस समजाऊन सांगेल. राक्षस आणि पिशाचांचीं चरित्रें वाचतां कामा नये. परंतु देवांचीं दिव्यचरित्रें स्वतःसमोर ठेवावींत. देवांचें जीवन आदर्श अ... राक्षस-पिशाच, धूर्त शठ, कपटी, लुच्चे, दुष्ट, असे असल्यानें त्यांचीं चरित्रें ऐकण्यासारखीं नसतात. देवांसारखें उच्च जीवन मनुष्य स्वतःसमोर आदर्श म्हणून ठेवील तर त्यांच्याहि जीवनांत सुधारणा होईल, आणि त्याचें जीवन वृद्धिंगत होईल. जीवन वाढविण्याचें हें एक उत्तम साधन आहे. लोकांनीं रामचंद्राच्या जीवनाचा आदर्श पहावा. रावणाच्या जीवनाचा आदर्श घेऊं नये. हल्लीं नाटकें-कादंबऱ्या-लघुकथा इत्यादि पुस्तकें मनुष्याच्या अंतरंगास बिघडवीत आहेत. त्यांपासून दूर सुरक्षित [illegible]

सूचना येथें वेदानें दिली आहे. त्याचें पालन जितकें जास्त होईल तितकें लाभकारक होईल.

हल्लीं जीं चरित्रें वाचावयास मिळतात तींसुद्धां मनांतील विकार वाढविणारीं असतात. संयमशीलता वाढविणारीं चरित्रें एकंदरींत कमींच. त्यामुळें चांगल्या ग्रंथांचें वाचन हीच एक अप्राप्य गोष्ट होऊन बसली आहे, तरीसुद्धां ऋषींच्या कृपेनें रामायण, महाभारत ग्रंथ तसेंच इतर ऋषिप्रणीत चरित्रें आहेत. त्यांच्या मननानें पुष्कळ लाभ होऊं शकेल. जे लोक ही गोष्ट अगत्याची आहे असें समजतात त्यांनीं सद्ग्रंथ आणि सच्चरित्रें निर्माण करावींत अथवा करवावींत तीं अशीं कीं त्यांच्या वाचनानें आणि पठनानें भावी प्रजा सुधारेल, आणि सरळमार्गी होईल. हा मंत्रभाग 'दिव्यचरित्राचें श्रवण आणि मनन' हें एक साधन दीर्घायुष्य प्राप्तिसाठीं सांगत आहे ते अत्यंत आवश्यक आहे. म्हणून ज्यांना दीर्घायुष्य प्राप्त करण्याची इच्छा आहे त्यांनीं अशा चरित्रांचें मनन करावें.

पापांपासून बचाव

दीर्घायुष्य प्राप्तिसाठीं पापांपासून दूर राहिलें पाहिजे. पापामुळें अधोगति होते आणि रोग वगैरे वाढल्यानें जीवन क्षीण होतें. म्हणून या सूक्ताच्या पहिल्या मंत्रांत पापांपासून स्वतःचा बचाव करण्याची सूचना दिली आहे. पहा—

मित्र एनं मित्रियात् अंहसः पातु । (मं. १)

' मित्र या मनुष्यास मित्रविषयक पापापासून वांचवो.' शत्रुसंबंधीं होणाऱ्या पापापासून तर वाचलें पाहिजे. कित्येक मनुष्यें मनांत असें समजतात कीं मित्राचें कल्याण करण्यासाठीं कांहींही चांगलें वाईट आचरण केलें तरी तें हानिकारक नाहीं. परंतु जें पाप आहे तें नेहमीं पापच राहील. तें कोणासाठींहि आचरण्यांत आलें असो. जेव्हां हातून पापाचरण घडेल तेव्हां त्याचा परिणाम अधःपात आहे तो नक्कीच भोगावा लागेल. म्हणून जो मनुष्य दीर्घजीवन प्राप्त करूं इच्छितो त्यानें स्वतः स्वतःला पापापासून सुरक्षित ठेवलें पाहिजे. मित्रानें मित्राला पाप कर्म करण्यापासून अडवावें आणि सरळ रस्त्यानें जाण्याचा त्याला सल्ला द्यावा. मनुष्यानें नीट विचार करून पहावा म्हणजे त्यालासुद्धां कळून येईल कीं पापापासून निश्चितपणें पतन होतें. म्हणून प्रत्येक मनुष्यानें स्वतःच स्वतःचा मित्र व्हावें. स्वतःच स्वतःचें वाईट मार्गापासून रक्षण करावें. मनुष्य स्वतःच स्वतःचा मित्र अथवा शत्रु होऊं शकतो. म्हणून कधीं असें कार्य न करावें कीं ज्यामुळें स्वतः स्वतःचा शत्रु होईल. तात्पर्य असें कीं जर दीर्घायुष्य प्राप्त करून घ्यावयाचें असेल तर स्वतः पापांपासून स्वतःला वांचविलें पाहिजे. पापकर्म करून दीर्घजीवन प्राप्त होणें अशक्य आहे.

भोग आणि पराक्रम

मनुष्यानें भोग भोगले पाहिजेत आणि पराक्रमसुद्धां केला पाहिजे. पण पुष्कळ भोग भोगल्यानें रोग वाढतो आणि वीर्याचा संयम केल्यानें आरोग्यपूर्ण दीर्घायुष्य प्राप्त होतें. मनुष्यास भोग प्रिय असतात आणि भोगापायीं वीर्यनाश होणें ही सामान्य मनुष्याचे बाबतींत सहज घडणारी गोष्ट आहे. यासाठीं त्याचें योग्य प्रमाण असलें पाहिजे. ही गोष्ट पांचव्या मंत्रांत स्पष्ट सांगितली आहे. पहा—

इमं प्रियं रेतः आयुषे वर्चसे नय । (मं. ५)

' या मनुष्यास प्रिय भोग देऊन तसेंच वीर्य, पराक्रम वगैरे देऊन दीर्घायुष्यासह प्राप्त होणाऱ्या तेजाकडे घेऊन जा.' म्हणजे हा मनुष्य स्वतः प्रमाणांत प्रिय भोग भोगो आणि वीर्यरक्षणद्वारा पराक्रम सुद्धां करो. परंतु हें सर्व असें प्रमाणबद्ध असो कीं त्यामुळें त्याचें जीवन आणि तेज वाढो. पण भोग भोगतांना वीर्याच्या कार्यांत प्रमाणाचा अतिरेक कधीं न व्हावा. नाहींतर मध्येंच अकालीं मृत्यू त्याचे प्राण घेऊन जाईल. स्वतःचा समय भोग आणि पराक्रम यांच्या कार्यांत असा विभागलेला असावा कीं ज्यामुळें भोगहि प्राप्त होतील आणि वीर्याचीं सर्व कार्येंसुद्धां होत रहातील परंतु हें सर्व दीर्घायुष्य प्राप्तीच्या कामीं आड न यावें. स्वतःचीं कार्यें वरील सूचनेप्रमाणें केलीं पाहिजेत. वीर्याच्या योग्य उपभोगानें संतानोत्पत्ति प्राप्त होते, बल वाढतें, पण त्याच्या अतिरेकानें ब्रह्मचर्याचा नाश होऊन अनेक प्रकारचे कष्ट भोगावे लागतात. असेंच इतर भोगाविषयीं समजावें. हा आशय ध्यानांत ठेऊन मनुष्यानें स्वतःचे व्यवहार केले तर त्यास भोग तर प्राप्त होतीलच आणि दीर्घायुष्यही प्राप्त होईल.

देवांचें सहाय्य

१ मित्रः रिशादा वरुणः संविदानौ जरामृत्युं कृणुताम् । (मं. २)

२ द्यौष्पिता पृथिवी माता संविदाने त्वा जरामृत्युं कृणुताम् । (मं. ४)

३ अदिते माता इव शर्म यच्छ । (मं. ५)

४ विश्वे देवाः जरदष्टिः यथा असत् । (मं. ५)

' मित्र आणि शत्रूचा नाश करणारा वरुण दोघे मिळून त्याचें आयुष्य वाढवोत. द्युलोक आणि मातृभूमि मिळून त्याचें आयुष्य दीर्घ करोत. हे अविनाशी आदिशक्ते ! तूं मातेप्रमाणें सुख दे. हे सर्व देव हो ! याला पूर्णायुष्ययुक्त अतिवृद्ध करा. '

येथें मित्र, वरुण, सूर्य, पृथ्वी, अदिति आणि इतर सर्व देव

त्याचें जीवन दीर्घ करण्यास सहाय्यक होवोत अशी प्रार्थना केली आहे. त्यावरून स्पष्ट होतें की दीर्घजीवन इच्छिणाऱ्या मनुष्यानें या देवांशीं अविरोधी वर्तन केलें पाहिजे. जर त्यांच्या अनुकूलतेनें आयुष्य वाढवायाचें आहे तर त्यांच्याशीं विरोध करणें योग्य नाहीं ही गोष्ट स्पष्ट आहे. सूर्य स्वतःच्या प्रकाशानें सर्वत्र शुद्धता करतो आणि आम्हांस दीर्घायुष्य देतो. म्हणून सूर्यप्रकाशापासून दूर रहातां कामा नये, नाहींतर तो आम्हांस सहाय्य कसें करील. वरुण देव समुद्राचा देव आहे. समुद्रजल, प्रावणाचें पाणी, सामान्य पाणी, त्याचेच जीवनसागर आहेत. जो मनुष्य या पाण्यापासून स्वतःची स्वच्छता करील अथवा अन्यप्रकारें लाभ करून घेईल, तरच जलदेवतेचें सहाय्य त्यास मिळेल. मातृभूमीची योग्य उपासना केल्यानें जें स्वातंत्र्य प्राप्त होतें तें दीर्घकाल टिकतें, त्यामुळें मनुष्य कार्यक्षम होतो. दीर्घायुषी होतो, याचप्रमाणें इतर देवसुद्धां मनुष्यास सहाय्य करीत असतात. त्याचा विचार वाचकांनीं करावा आणि त्यापासून लाभ प्राप्त करून घेऊन दीर्घायुषी व्हावें.

तेजस्विता, बल आणि दीर्घायुष्य-प्राप्ति

कांड १, सूक्त ३५

(ऋषिः – अथर्वा । देवताः – हिरण्यं, इन्द्राग्नी, विश्वेदेवाः ।)

यदाबध्नन्दाक्षायणा हिरण्यं शतानीकाय सुमनस्यमानाः ।
तत्ते बध्नाम्यायुषे वर्चसे बलाय दीर्घायुत्वाय शतशारदाय ॥ १ ॥
नैनं रक्षांसि न पिशाचाः सहन्ते देवानामोजः प्रथमजं ह्येतत् ।
यो बिभर्ति दाक्षायणं हिरण्यं स जीवेषु कृणुते दीर्घमायुः ॥ २ ॥

अर्थ— (सुमनस्यमानाः दाक्षायणाः) शुभ मनानें युक्त आणि बळाची वृद्धि करणारे श्रेष्ठ पुरुष (शत अनीकाय) सर्कीच्या शंकडों विभागाच्या संचालनासाठीं (यत् हिरण्यं अबध्नन्) जें सोनें बांधून ठेवीत (तत्) तें सोनें (आयुषे वर्चसे) आयुष्य, तेज, (बलाय) बळ आणि (शतशारदाय दीर्घायुत्वाय) शंभरवर्षांच्या दीर्घायुष्यासाठीं (ते बध्नामि) तुझ्यावर बांधतों. [१]

(न रक्षांसि, न पिशाचाः) राक्षस अथवा पिशाच (एनं सहन्ते) या पुरुषाचा हल्ला सहन करूं शकत नाहीत. (हि) कारण कीं (एतत् देवानां प्रथमजं ओजः) हें देवांपूर्वीं उत्पन्न झालेलं पहिलेंच सामर्थ्य आहे. (यः दाक्षायणं हिरण्यं बिभर्ति) जो मनुष्य दाक्षायण सुवर्ण धारण करतो (सः जीवेषु दीर्घं आयुः कृणुते) तो जीवामध्यें स्वतःचें जीवन दीर्घायुषी करतो. [२]

भावार्थ— बळ वाढविणारे आणि मनांत शुभ विचारांना धारण करणारे श्रेष्ठ महात्मापुरुष सेनासंचालकाच्या शरीरावर बलवृद्धिसाठीं जीं सोन्याचीं आभूषणें घालतात त्याच आभूषणांनीं मी तुझें शरीर सुशोभित करतों. म्हणजे तुझें आयुष्य सुधारेल, तेज वाढेल, बळ तसेंच सामर्थ्य वाढेल आणि शंभरवर्षांचें पूर्ण जीवन तुला प्राप्त होईल. [१]

हे अलंकार धारण-करणाऱ्या वीरपुरुषांच्या हल्ल्याला राक्षस अथवा पिशाच सहन करूं शकत नाहींत. ते त्यांच्या हल्ल्यानें दूर पळून जातात. कारण तें देवांपासून निर्माण झालेलें प्रथम श्रेणीचें बळ आहे. त्याचें नांव दाक्षायण म्हणजे शक्ति वाढविणारें सोन्याचें आभूषण. जो कोणी त्यास धारण करतो तो मनुष्यांत सर्वांहून जास्त दीर्घायुष्य प्राप्त करतो. [२]

अपां तेजो ज्योतिरोजो बलं च वनस्पतीनामुत वीर्याणि ।
इन्द्र इवेन्द्रियाण्यधि धारयामो अस्मिन्तद्दक्षमाणो बिभरद्धिरण्यम् ॥ ३ ॥
समानां मासामृतुभिष्ट्वा वयं संवत्सरस्य पयसा पिपर्मि ।
इन्द्राग्नी विश्वे देवास्तेऽनु मन्यन्तामहृणीयमानाः ॥ ४ ॥

अर्थ— (अपां तेजः ज्योतिः ओजः बलं च) पाण्याचें तेज, कांति, पराक्रम आणि बळ (उत) तसेंच (वनस्पतीनां वीर्याणि) औषधींचीं सर्व वीर्यें (अस्मिन् अधि धारयामः) या पुरुषांत धारण करवितों. (इन्द्रे इन्द्रियाणि इव) ज्याप्रमाणें आत्म्यामध्यें इंद्रियें धारण केलीं जातात त्याचप्रकारें (दक्षमाणः हिरण्यं बिभ्रत्) बळ वाढविण्याची इच्छा करणाऱ्यानें सोनें धारण करावें. [३]

(समानां मासां ऋतुभिः) सम महिन्यांच्या ऋतुद्वारा (संवत्सरस्य पयसा) वर्षारूपी गाईच्या दुधानें (त्वा वयं पिपर्मि) तुला आम्हीं सर्वपूर्ण करतों. (इन्द्राग्नी) इंद्र आणि अग्नि (विश्वे देवाः) तसेंच सर्व देव (अ-हृणीयमानाः) संकोच केल्याशिवाय (ते अनु मन्यन्ताम्) तुला अनुमोदन देवोत. [४]

भावार्थ— आम्हीं सर्व या पुरुषांत जीवनाचें तेज, पराक्रम, सामर्थ्य आणि शक्ति धारण करवितों. आणि त्याबरोबरच औषधींचे अनेकप्रकारचें वीर्यशाली बलयुक्त धारण करवितों. ज्याप्रमाणें इंद्रामध्यें म्हणजे आत्म्यामध्यें इंद्रियशक्ति रहातात त्याचप्रमाणें हें सुवर्णाचें आभूषण धारण करणारामध्यें सर्वप्रकारचें बळ राहिलेलें असतें तो तें बाहेर प्रगट करतो. [३]

दोन महिन्यांचा एक ऋतु होतो. प्रत्येक ऋतूची शक्ति वेगळी असते. जणू काय संवत्सररूपी गाईचें दूध संवत्सराच्या सहा ऋतूमध्यें काढलेलें असतें. हें दूध मनुष्यानें प्यावें आणि बलवान् व्हावें. त्याला इंद्र अग्नि तसेंच इतर देव अनुकूल होवोत. [४]

तेजस्विता, बल आणि दीर्घायुष्य-प्राप्ति

दाक्षायण हिरण्य

हिरण्य शब्दाचा अर्थ सोनें आहे. तें परिशुद्ध अवस्थेंत अत्यंत बलवर्धक असतें, तें पोटांत घेतां येतें आणि शरीरावरहि धारण करतां येतें. श्री यास्काचार्यांनीं हिरण्याचे दोन अर्थ दिले आहेत. ' **हितरमणीयं, हृदयरमणीयं** ' म्हणजे सुवर्ण हितकारक आणि रमणीय त्याचप्रमाणें हृदयाची सुंदरता वाढविणारें असतें. सोनें बलवर्धक तसेंच रोगनाशक आहे म्हणून आरोग्य इच्छिणाऱ्यानें त्याचा उपयोग करावा.

या सूक्तांत ' **दाक्षायण** ' शब्द (**दक्ष+अयन**) म्हणजे बळासाठीं प्रयत्न करणारा या अर्थी योजलेला आहे. प्रथम मंत्रांत हा शब्द मनुष्याचें विशेषण आहे. दुसऱ्या मंत्रांत सुवर्णाचें विशेषण आहे. तिसऱ्या मंत्रांत त्याच अर्थी ' **दक्ष-माण** ' शब्द आला आहे तो शक्तिमान् अशा अर्थी आहे. वाचक विचार करतील तर या अर्थाविषयीं खात्री होऊन तेहि तसेंच ठरवतील. ' **दाक्षायण** ' आणि ' **दक्षमाण** ' हे दोन्ही शब्द जवळ जवळ शक्तिशालीचे वाचक आहेत. ' **दक्ष** ' शब्द वेदामध्यें बलवाचक प्रसिद्ध आहे. याप्रकारें या सूक्तांत बल वाढविण्याचा जो मार्ग दाखविला आहे त्यांत प्रथम हिरण्य म्हणजे सोनें धारण करण्याचा आहे. सोनें दोनप्रकारें धारण करतां येतें. एकतर दागिने रूपानें शरीरावर धारण करावयाचें आणि सोनें शरीरांत सेवन करावयाचें. सोनें खाण्याची रीत वैद्यक ग्रंथांत प्रसिद्ध आहे. इतर सर्व धातु अथवा औषधें सेवन केल्यानंतर शरीरांत रहात नाहींत परंतु सोन्याची ही विशिष्टता आहे कीं शरीरांत गेल्यानंतर तें हाडांच्या सांध्यांत स्थिर रूपानें रहातें आणि मृत्युपर्यंत सहाय करतें. अशाप्रकारें सुवर्ण शरीरांत धारण केल्यानें अनेक रोगांतून मुक्ति प्राप्त होते. अशाप्रकारें धारण अथवा सेवन केलेलें सर्वच सोनें मृतदेह जळून गेल्यावर राखेंतून जसेंच्या तसें मिळतें. म्हणजे जर कोणी मनुष्य जर एक तोळा सोनें सेवन करील तर त्याच्या मृत्युनंतर त्याच्या देहाला जाळल्यावर त्या राखेंतून त्याच्या नातेवाईकांना तें मिळूं शकतें. याप्रकारें कांहींहि नुकसान न करणारें हें सोनें बल आणि आरोग्य देतें.

जे वैद्य हें सुवर्ण धारण करण्याची रीत जाणतात त्यांचें नांव

'**दाक्षायण**' असें प्रथम मंत्रांत सांगितलें आहे. याप्रकारें शुद्ध केलेलें सोनें बलवर्धक असल्यानें त्याचें नांवसुद्धां '**दाक्षायण**' आहे ही गोष्ट दुसऱ्या मंत्रांत सांगितली आहे. जो मनुष्य अशाप्रकारें सुवर्ण धारण करून स्वतःचें बळ वाढवूं इच्छितो त्याचें नांवसुद्धां तिसऱ्या मंत्रांत वेदानें '**दक्ष-माण**' असें सांगितलें आहे. अशाप्रकारें या सूक्तांत बळ वाढविण्याची गोष्ट सुरवातीपासून शेवटपर्यंत सांगितली आहे.

दाक्षायणी विद्या

बळ वाढविण्याच्या विद्येचें नांव दाक्षायणी आहे. (**दक्ष+अयनः**) बल प्राप्त करण्याच्या मार्गाचा उपदेश या विद्येंत आहे. या विद्येंत मनाशीं विशेष संबंध आहे. (**सु-मनस्य-मानः**) उत्तम मनानें युक्त म्हणजे मनाच्या विशेष शक्तीनें संपन्न. अशक्ततेच्या भावनेनें मन निर्बल बनतें आणि सामर्थ्याच्या भावनेनें मन बलशाली होतें. मनाची शक्ति वाढविण्याची जी विद्या आहे त्या अनुसार मन चांगल्या नियमांनीं युक्त करणारे श्रेष्ठ पुरुष '**सुमनस्यमानाः दाक्षायणाः**' या शब्दांनीं वेदांत उल्लेखिले आहेत. वाचकांनीं स्वतःच्या मनाच्या अवस्थेशीं स्वतःच्या शक्तीचा संबंध पहावा आणि या शब्दांनीं जी सुमनस्क होण्याची सूचना मिळाली आहे ती ग्रहण करून अशा प्रकारच्या मानसिक धारणेनें स्वतःचें बळ वाढवावें.

सुवर्ण धारण करणें

जरी पहिल्या मंत्रांत सुवर्ण शरीरावर धारण करण्याचें विधान आहे तरी नंतर पोटांत वीर्यवर्धक अनेक रस पिण्याचा उपदेश या सूक्तांत येणार आहे. सोनें आणि दुसरीं कित्येक रत्नें आहेत कीं धारण केल्यानें सुद्धां बळ वाढतें, तसेंच आरोग्य रक्षण होऊं शकतें. ही गोष्ट सूर्यकिरण चिकित्सा तसेंच वर्णचिकित्सेशीं संबंध ठेवणारी आहे. म्हणजे सोनें, रत्नें वगैरे धारण करणें सुद्धां शरीरासाठीं आरोग्यकारक आहे. औषधि-वनस्पतींचीं मुळें वगैरेंचे मणी बनवून शरीरावर धारण केल्यानें आरोग्यदृष्टीनें पुष्कळच लाभ होतो. 'संसर्गजन्यरोगांत' वचा-मणि धारण केल्यानें लाभ होतो. तीच गोष्ट सुवर्ण, रत्नें, वगैरे धारण केल्यानें होते. पण त्यासाठीं शुद्ध सोनें पाहिजे.

त्या विषयीं प्रथम मंत्रांत सांगितलें आहे कीं– 'बळ वाढविण्याची विद्या जाणणाऱ्या आणि उत्तम मनःशक्तिमुळें श्रेष्ठ अशा पुरुषाकडून शरीरावर धारण केलेलें सोनें जीवन, तेज, बल तसेंच दीर्घजीवनहि प्राप्त करून देतें.' यांत शरीरावर सोनें घालणाऱ्या मनुष्याची उच्च मनोभावना सुद्धां लाभदायक असते असें सूचित केलें आहे तें मनन करण्यासारखें आहे.

या मंत्रांत '**शतानीकाय हिरण्यं बध्नामि**' चा अर्थ सैन्यविभागाच्या संचालकाच्या शरीरावर सोनें धारण करवितों असा केला आहे. परंतु त्यांत एक जास्त गुह्य आहे. तें असें कीं '**अनीक**' शब्द बलवाचक आहे. बल शब्द सैन्य वाचक आहे. आणि बलवाचकसुद्धां आहे. विशेषतः '**अनीक**' शब्दांत '**अन्-प्राणने**' धातु आहे. तो जीवनशक्तिवाचक प्रसिद्ध आहे म्हणजे जीवनशक्तीचा अर्थसुद्धां अनीक शब्दांत आहे. असा अर्थ घेण्यानें '**शतानीक**' शब्दाचा अर्थ 'शंभर जीवनशक्ति अथवा शंभर जीवनशक्तींनीं युक्त' असा होतो. असा भाव घेतला असतां त्या मंत्राचा अर्थ असा होईल—

शतानीकाय हिरण्यं बध्नामि। (मं. १)

'शंभर जीवनशक्तिंच्या प्राप्तिसाठीं मीं सोनें धारण करतों. सोन्यामध्यें शेंकडों प्रकारचें वीर्य आहे. त्या सर्वांच्या प्राप्तिसाठीं मीं तें धारण करतों. असा आशय वरील मंत्रभागाचा आहे. या प्रथम मंत्रांत त्याचे कित्येक गुणसुद्धां सांगितले आहेत—

आयुषे। वर्चसे। बलाय। दीर्घायुत्वाय। शतशारदाय।

'जीवन, तेज, बल, दीर्घायुष्य आणि शंभर वर्षांचें जीवन' वगैरे शब्द जीवनशक्तीचे सूचक आहेत. त्यांतील कित्येक शक्ति येथें वर्णिल्या आहेत. त्यामुळें तशाच 'इतरसुद्धां त्याच जातीच्या आणखी जीवनशक्ति' आहेत असें अनुमान वाचक करूं शकतात. त्या प्राप्त कराव्या आणि स्वतःमध्यें त्यांची वृद्धि करावी असा वैदिकधर्माचा उद्देश आहे. अशा विचार परंपरेनें ध्यानीं येईल कीं येथें '**शतानीक**' शब्दाचा अर्थ 'जीवनांतील शंभर शक्ति, जीवनांतील शेकडों शक्ति' असाच आहे. जरी असा अर्थ मंत्राचा अर्थ लावतांना आम्हीं दिला नाहीं तरी तसा अर्थ आहे असें आम्हांस वाटतें. म्हणून प्रसिद्ध अर्थ वर देऊन येथें हा अर्थ दिला आहे. वाचकांनीं त्याविषयीं जास्त विचार करावा.

अशाप्रकारें प्रथम मंत्राचें मनन केल्यावर या प्रकारचा एक मंत्र पाठभेदानें यजुर्वेदांत आला आहे तो वाचकांच्या विचारासाठीं येथें दिला आहे—

यदाबध्नन्दाक्षायणा हिरण्यं शतानीकाय सुमनस्यमानाः। तन्म आ बध्नामि शतशारदायायुष्माञ्जरदष्टिर्यथासम्॥ (वा. य. ३४।५२)

'उत्तम मनाचे दाक्षयण लोक शतानीकासाठीं जें सोन्याचें आभूषण बांधत असत, (**तत्**) तें सोन्याचें आभूषण (**मे आबध्नामि**) मीं स्वतःच्या शरीरावर बांधतों. अशासाठीं कीं मीं (**आयुष्मान्**) उत्तम दीर्घजीवनानें युक्त आणि (**जरदष्टिः**)

वृद्धावस्थेचा अनुभव घेणारा होऊन (**यथा शतशारदाय आसं**) ज्याप्रकारें शंभरवर्षांचें पूर्ण जीवन प्राप्त करीन. '

आतां याचें कांहीं जास्त विवरण करण्याचें कारण नाहीं. कारण प्रथम मंत्राचा सांगितलेला भावार्थच या मंत्रांत इतर रीतीनें इतर शब्दांनीं सांगितला आहे. या मंत्राचा दुसरा अर्थहि भिन्न आहे. प्रथमार्थ तर आहे तसाच आहे. येथें प्रथम मंत्राचें विवरण पूर्ण झालें आतां दुसऱ्या मंत्राचा विचार करूं.

राक्षस आणि पिशाच

नरमांसभक्षण करणारे ते राक्षस आणि रक्त पिणारे ते पिशाच होत. हे इतर सर्वांपेक्षां जास्त क्रूर असल्यानें लोक त्यांस भितात. परंतु जे प्रथम सांगितल्याप्रमाणें सुवर्ण धारण करण्याचा प्रयोग करतात त्यांचा हल्ला तर राक्षस अथवा पिशाचसुद्धां सहन करूं शकत नाहींत. एवढी शक्ति हा सुवर्ण धारण करण्याचा प्रयोग करणाऱ्याला प्राप्त होते. सोन्यामध्यें एवढी शक्ति आहे. कारण की तें ' देवांचें पहिलें ओज ' आहे. म्हणजे सर्व देवांच्या अनेक शक्ति त्याच्यांत संग्रहित केलेल्या आहेत. म्हणून दुसऱ्या मंत्राच्या उत्तरार्धांत म्हटलें आहे जे हें बलवर्धक सोनें शरीरांत धारण करतात ते ' सर्व प्राण्यापेक्षां जास्त दीर्घायुष्य प्राप्त करतात. ' म्हणजे या सुवर्ण प्रयोगानें शरीराची शक्तिसुद्धां वाढते, आणि दीर्घायुष्यहि प्राप्त होतें. हा दुसऱ्या मंत्राचा भाव एकप्रकारें प्रथम मंत्राचें स्पष्टिकरणच आहे. म्हणून त्याचें एवढें मनन पुरेसें आहे. हाच मंत्र यजुर्वेदांत असा दिलेला आहे—

न तद्रक्षांसि न पिशाचास्तरन्ति देवानामोजः प्रथमजं ह्येतत्। यो बिभर्ति दाक्षायणं हिरण्यं स देवेषु कृणुते दीर्घमायुः स मनुष्येषु कृणुते दीर्घमायुः ॥ (वा. य. ३४।५१)

' हें देवांपासून निर्माण झालेलें प्रथम तेज आहे, त्यामुळें राक्षस अथवा पिशाचसुद्धां त्याला पार करूं शकत नाहींत. जे दाक्षायण सुवर्ण धारण करतात ते देवांमध्यें दीर्घजीवन प्राप्त करतात आणि मनुष्यांत सुद्धां दीर्घायुष्य प्राप्त करतात. '

या मंत्राच्या द्वितीयार्धांत थोडा फेर आहे. आणि अथर्ववेदांत जो ' **जीवेषु कृणुते दीर्घमायुः** ' एवढाच भाग आहे तेथें वरील मंत्रांत ' **देवेषु** आणि **मनुष्येषु** ' एवढे शब्द जास्त आहेत. ' **जीवेषु** ' शब्दाचाच हा ' **देवेषु, मनुष्येषु** ' वगैरे शब्दांनीं अर्थ केला आहे. याप्रकारें दुसऱ्या शाखा संहितांचे मंत्र पहाण्यानें, पाठभेदांमुळें निश्चित अर्थ करण्यास बरेंच साहाय्य होतें.

येथपावेतों दोन मंत्रांचें मनन झालें. या दोन मंत्रांत शरीरावर सोनें धारण करण्याचा उपदेश आहे. यानंतरच्या दोन मंत्रांत पाणी, वनस्पति, तसेंच ऋतुकालानुरूप उत्पन्न होणाऱ्या अन्य पदार्थांचें अंतर्बाह्य सेवन करण्याची महत्त्वपूर्ण विद्या दिली आहे. तिचें वाचकांनीं विशेष मनन करावें.

तिसऱ्या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं ' पाणी आणि औषधि यांचें तेज कांति, शक्ति, बल, आणि वीर्यवर्धक रस आम्हीं असे धारण करतों कीं जणूं काय आम्यामध्यें इंद्रियशक्ति धारण केल्या आहेत.' अशाप्रकारें शक्ति वाढविण्याची इच्छा करणाऱ्या मनुष्यानें सुद्धां सुवर्ण धारण करावें.

पाण्यामध्यें अनेक औषधीगुण आहेत. ही गोष्ट जलसूक्त वर्णनांत केली आहे. तें सूक्त वाचकांनीं येथें ताडून पहावें. औषधींमध्यें वीर्यवर्धक रस असतात. त्यामुळें वैद्य औषधि प्रयोग करतात. अथर्ववेदांतसुद्धां ही गोष्ट आली आहे. ज्याप्रमाणें पाणी अंतर्बाह्य शुद्धता करून बळ वगैरे गुणांची वृद्धि करतें त्याचप्रकारें अनेक वीर्यवर्धक औषधि, पथ्यें, हित-मित-अन्नभक्षण पूर्वक सेवन केल्यानें मनुष्यास बल प्राप्त होतें आणि तो दीर्घायुष्य प्राप्त करूं शकतो. सोन्याच्या सेवनानें अथवा सुवर्णादि धातूंच्या सेवनानें अशाप्रकारें लाभ होतो. त्याचें वैद्यशास्त्रांत नांव ' रसप्रयोग ' असें आहे, हा रसप्रयोग चांगल्या वैद्याच्या उपदेशाप्रमाणें केला पाहिजे. येथें यजुर्वेदाचा याच प्रकारचा मंत्र पहा—

आयुष्यं वर्चस्यं रायस्पोषमौद्भिदम् ।
इदं हिरण्यं वर्चस्वज्जैत्रायाविशतादु माम् ॥ (वा. य. ३४।५०)

' (**आयुष्यं**) दीर्घायुषी करणारें, (**वर्चस्यं**) कांति वाढविणारें, (**रायस्पोषं**) शोभा आणि पुष्टि वाढविणारें, (**औद्भिदं**) खाणींतून उत्पन्न होणारें अथवा वर येणारें, (**वर्चस्वत्**) तेज वाढविणारें, (**जैत्राय**) विजयासाठीं (**इदं हिरण्यं**) हें सोनें (**मां उ आविशतात्**) मला अथवा माझ्या शरीरांत प्रवेश करो. '

सुवर्णाचें सेवन

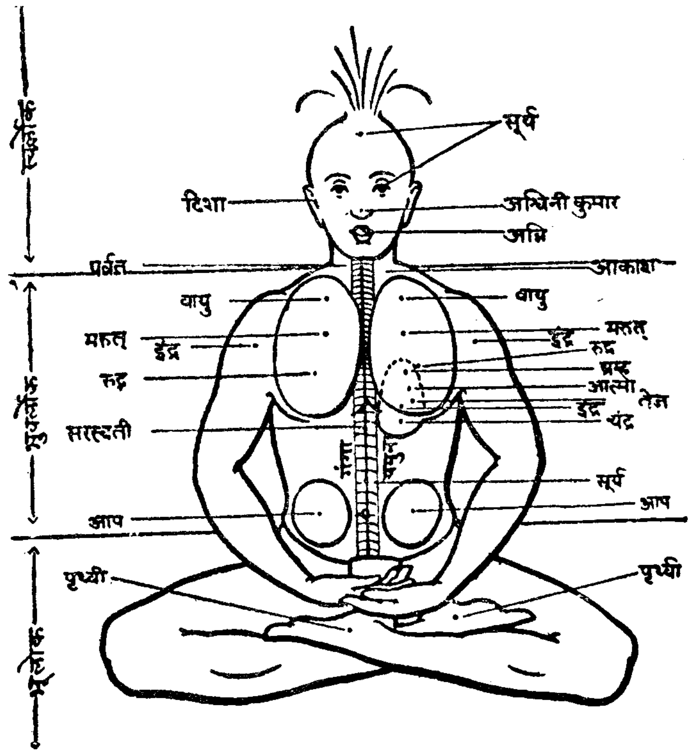
हा मंत्र सोन्याचे अनेक गुण सांगत आहे. एवढ्या गुणांची वृद्धि करण्यासाठीं हें सोनें मनुष्याच्या शरीरांत प्रविष्ट होवो अशी इच्छा या मंत्रांत स्पष्ट आहे. म्हणजे परिशुद्ध सोनें सेवन केल्यानें या गुणांची वृद्धि शरीरांत होऊं शकते. या मंत्रांत ' **हिरण्यं आविशतु** ' असे शब्द ' सोन्याचें शरीरांत प्रवेश करणें ' असा भाव दर्शवितात म्हणजे हें केवळ शरीरावर धारण करण्याचेंच नव्हे तर औषधि रसाप्रमाणें शरीरांत सेवन करण्याचें सुद्धां आहे.

शरीरावर सोनें धारण करावयाचें व सोन्याचें सेवनसुद्धां करावयाचें. या दोन्ही रीतींनीं मनुष्य वर सांगितलेले गुण वाढवून दीर्घजीवन प्राप्त करूं शकतो. आतां चौथा मंत्र पहा—

काळ्या कामधेनूचें दूध

या सूक्ताच्या चौथ्या मंत्रांत ' कालरूपी संवत्सराचें दूध (काळ्या कामधेनूचें दूध) ऋतुद्वारा मिळतें, त्यानें मीं मनुष्याची पूर्णता करतों, या कार्यांत इंद्र, अग्नि विश्वेदेव वगैरे सर्व देव पूर्णतेनें अनुकूल होवोत, ' असें सांगितलें आहे.

संवत्सर, वर्ष अथवा काल ही एक कामधेनु आहे. कालविषयक ही गाय असल्यानें तिला काळी म्हटलें आहे. मनुष्यास इच्छित फळ, अन्न वगैरे पदार्थ ऋतुपरत्वें देऊन ती प्रत्येक मनुष्याची पुष्टि करते, म्हणून तिला कामधेनु म्हटलें आहे. संवत्सर प्रत्येक ऋतुपरत्वें अनुकूल नानाप्रकारचीं फळें आणि फुलें देतो. म्हणून संवत्सराला वेदांमध्यें पितासुद्धां म्हटलें आहे. आणि येथें तर मधुर दूध देणारी कामधेनु म्हटली आहे. प्रत्येक ऋतूमध्यें कांहींतरी फळें फुलें धान्य वगैरे प्राप्त होतेंच. तेंच या गाईचें दूध आहे. हें दूध प्रत्येक ऋतूंत या संवत्सर-रूपीधेनूचें काढून मनुष्यादि प्राण्यांस देण्यांत येतें. असा अद्भुत अलंकार या मंत्रांत वर्णिला आहे. वाचकांनीं येथें या काव्यपूर्ण अलंकाराचें रसग्रहण करावें.



मनुष्य शरीरांत देवांचे अंश

जगांत जे अग्नि वगैरे देव आहेत त्यांचे अंश मनुष्य शरीरांत आहेत, त्यांचीं स्थानें या आकृतींत दाखविलीं आहेत. त्यांच्या मननानें बाह्यजगांतील अग्नि वगैरे देवांचा सहकार्यानें शरीरस्वास्थ्याशीं केवढा घनिष्ठ संबंध आहे तें ध्यानीं येईल.

प्रत्येक महिना, ऋतु, अथवा काल यामध्यें जीं जीं फळें–फुलें उत्पन्न होतात, त्यांचा योग्य उपयोग केल्यानें मनुष्याचें बळ, तेज, वीर्य, आयुष्य वगैरे वाढूं शकतें. असा या मंत्राचा आशय प्रत्येकानें मनन करण्यासारखा आहे. मनुष्यानें स्वतःच्या पुरुषार्थ आणि प्रयत्नानें ऋतुपरत्वें फळें, फुलें, धान्य वगैरे अधिक निर्माण करावें. आणि त्याच्या योग्य उपयोगानें स्वतःचा लाभ करून घ्यावा, तसेंच इतरांसहि लाभ करून द्यावा.

प्रथम मंत्रांत ' (**अपां वनस्पतीनां च वीर्याणि**) पाणी आणि वनस्पतींचें वीर्य ' धारण करण्याचा जो उपदेश दिला आहे त्याचें स्पष्टीकरण चौथ्या मंत्रांत केलें आहे. ज्या ऋतूमध्यें जें जल अथवा जी वनस्पति उत्तम वीर्यवान् प्राप्त होण्याचा संभव आहे त्या ऋतूंत तिचा संग्रह करून तिचें सेवन केलें पाहिजे. आणि त्यायोगें, आयुष्य, बल, तेज, कांति, शक्ति, वीर्य वगैरे गुण स्वतःमध्यें वाढविले पाहिजेत.

हा वेदाचा उपदेश मनन आणि आचरण करण्यासारखा आहे. एवढ्या उपदेशानंतर सुद्धां लोक जर निर्वीर्य, निस्तेज, दुबळे राहिले आणि वीर्यशाली होण्याचा त्यांनीं प्रयत्नच केला नाहीं तर तो दोष त्यांचाच (मनुष्यांचाच) नव्हे काय ? वाचकांनीं या स्थानीं विचार करावा आणि निश्चित ठरवावें कीं ते स्वतःवरील उपदेशाचा स्वतःच्या नित्य जीवनांत व आचरणांत कितपत उपयोग करतात ? जे वैदिकधर्मी मनुष्यें वैदिकधर्माचा उपदेश स्वतःच्या आचरण्यांत उतरवत नाहींत, त्यांनीं सत्वरच तसा प्रयत्न करून त्या दिशेनें योग्य सुधारणा अवश्य करून स्वतःच्या उन्नतीचें साधन केलें पाहिजे.

या चौथ्या मंत्राच्या उत्तरार्धाचा भाव मनन करण्यासारखा

आहे. 'इंद्र, अग्नि वगैरे सर्व देव त्याला अनुकूलतेनें सहाय्य करोत.' अग्नि वगैरे देवतांच्या सहाय्यावांचून कोण मनुष्य कशा-प्रकारें उन्नति प्राप्त करूं शकेल बरें? अग्नि आमचें अन्न शिजवितो. जल आमची तहान शांत करतें, पृथ्वी आम्हांस आधार-आश्रय देते. विद्युत् सर्वांना चेतना देते. वायु सर्वांचा प्राण बनून प्राणीमात्रांस धारण करतो. सूर्यदेव सर्वांना जीवन-शक्ति पुरवतो, चंद्रमा स्वतःच्या किरणांनीं वनस्पतींचें पोषण करून आमचा सहाय्यक होतो. त्याचप्रकारें इतर अनेक देव आमचे सहाय्यक होऊन रहातात. त्यांचे प्रतिनिधि आमच्या शरीरांत रहातात आणि तेथून हे सर्व देव स्वतःचे जीवनांश आम्हांस पोहोंचवितात. याविषयीं पूर्वी अनेकवार लिहिलें आहे. म्हणून त्याबद्दल अधिक विचार करण्याची येथें आवश्यकता नाहीं. वर दिलेल्या आकृतीचें बारकाईनें निरीक्षण करण्यानें तें सहज ध्यानीं येईल.

एवढ्या विवरणावरून अग्नि वगैरे देवतांचें सहाय्य आपणांस कसें प्राप्त होतें ही गोष्ट वाचकांच्या ध्यानीं आली असेल. आणि देवतांचें सहाय्य जास्तींत जास्त प्राप्त करण्याची आणि त्यापासून जास्तींत ज्यास्त लाभ करून घेण्याची रीत जर एकवार मनुष्य समजून घेईल तर त्याला महान् लाभ होऊं शकेल. वाचकांनीं या सर्व गोष्टींचा पुनः पुनः विचार करून स्वतःचें जीवन, आरोग्य, बल, वीर्य, आयुष्य वगैरे वृद्धिंगत करून या जगांत यशस्वी व्हावें.

आयुष्य-वर्धक-सूक्त

कांड १, सूक्त ३०

(ऋषिः - अथर्वा (आयुष्कामः) । देवताः - विश्वे देवाः ।)

विश्वे॑ दे॒वा वस॑वो॒ रक्ष॑ते॒मम्ु॒तादि॑त्या जागृत यू॒यम॒स्मिन् ।
मेमं सना॑भिरु॒त वा॒न्यना॑भि॒र्मेमं प्राप॒त् पौरु॑षेयो व॒धो यः ॥ १ ॥
ये वो॑ देवाः पि॒तरो॒ ये च॑ पु॒त्राः सचे॑तसो मे शृणु॒तेदमु॒क्तम् ।
सर्वे॑भ्यो वः॒ परि॑ ददाम्ये॒तं स्व॒स्त्ये॑नं ज॒रसे॑ वहाथ ॥ २ ॥

अर्थ— हे (विश्वे देवाः) सर्व देव हो ! हे (वसवः) वसु देव हो ! (इमं रक्षत) याचें रक्षण करा. (उत) आणि हे (आदित्याः) आदित्य देव हो ! (यूयं अस्मिन् जागृत) तुम्हीं याच्यांत जागृत रहा. (इमं) या पुरुषाला (सनाभिः) स्वतःच्या भावाचें (उत वा) अथवा (अन्य-नाभिः) इतर कोणाचें (वधः मा प्रापत्) वधकारक शस्त्र प्राप्त न करो, शस्त्र यावर प्रहार न करो तसेंच (यः पौरुषेयः वधः) जो मनुष्यप्रयत्नांनीं होणारा घातपात आहे तो सुद्धां (इमं मा प्रापत्) याला प्राप्त न करो. [१]

हे (देवाः) देव हो ! (ये वः पितरः) जे आपले वडील आहेत तसेंच (च ये पुत्राः) जे पुत्र आहेत ते सर्व (स-चेतसः) सावधान होऊन (मे इदं उक्तं शृणुत) माझें हें कथन ऐकोत. (सर्वेभ्यो वः एतं परि ददामि) तुमच्या सर्वांच्या देखरेखींत त्याला सोंपतों. (एनं जरसे स्वस्ति वहाथ) त्याला वृद्धावस्थेपर्यंत सुखानें पोहोंचवा. [२]

भावार्थ— हे सर्व देव हो ! हे वसु देवांनो ! या मनुष्याचें रक्षण करा. हे आदित्य देवांनो ! तुम्ही मनुष्यांत जागृत रहा. मनुष्याला त्याचा भाऊ अथवा दुसरा कोणी आप्तसंबंधी अथवा दुसऱ्या एकाद्या मनुष्याच्या हातून मृत्यू येऊं नये. [१]

हे देवांनो ! जो तुमचा पिता आणि पुत्र आहेत ते सर्व माझें म्हणणें ऐकोत. मनुष्याला पूर्ण आयुष्य होईपर्यंत घेऊन जाणें हें तुमच्या आधीन आहे; म्हणून मनुष्याला दीर्घजीवन द्या. [२]

ये दे॒वा दि॒वि ष्ठ ये पृ॑थि॒व्यां ये अ॒न्तरि॑क्ष॒ ओष॑धीषु प॒शुष्व॒प्स्व१॒॑न्तः ।
ते कृ॑णुत ज॒रस॒मायु॑र॒स्मै श॒तम॒न्यान्परि॑ वृणक्तु मृ॒त्यून् ॥ ३ ॥
येषां॑ प्रया॒जा उ॒त वा॑नुया॒जा हु॒तभा॑गा अहु॒ताद॑श्च दे॒वाः ।
येषां॑ वः॒ पञ्च॑ प्र॒दिशो॒ विभ॑क्ता॒स्तान्वो॑ अ॒स्मै स॑त्र॒सदः॑ कृणोमि ॥ ४ ॥

अर्थ— (**ये देवाः दिवि स्थ**) जे देव द्युलोकांत आहेत, (**ये पृथिव्यां, ये अन्तरिक्षे**) जे पृथ्वीवर आणि जे अंतरिक्षांत आणि जे (**ओषधीषु पशुषु अप्सु अन्तः**) औषधि, वनस्पती, पशु, प्राणी वगैरे मध्यें आहेत (**ते अस्मै जरसं आयुः कृणुत**) ते याच्यासाठीं वृद्धावस्थेपर्यंतचें दीर्घायुष्य करोत. हा मनुष्य (**शतं अन्यान् मृत्युन् परिवृणक्तु**) दुसऱ्या शंभर अपमृत्यूंना दूर करो. [३]

(**येषां**) तुमच्यापैकीं जे (**प्रयाजाः**) विशेष हवन करणारे आहेत, (**उत वा अनुयाजाः**) अथवा अनुकूलतेनें यजन करणारे तसेंच (**हुत-भागाः अहुतादः च देवाः**) हवनांत भाग घेणारे आणि हविर्भाग न खाणारे जे देव आहेत (**येषां वः पञ्च प्रदिशः विभक्ताः**) ज्यांना आपल्या पांच दिशा विभक्त केलेल्या आहेत. (**तान् वः**) अशा तुम्हांला (**अस्मै**) या पुरुषाच्या दीर्घजीवनासाठीं (**सत्र-सदः कृणोमि**) सदस्य करतों. [४]

भावार्थ— जे देव द्युलोक, अंतरिक्ष, भूलोक, औषध, पशु, प्राणी वगैरेंत आहेत, ते सर्व मिळून मनुष्याचें जीवन दीर्घ करोत. तुमच्या मदतीनें मनुष्य शेंकडों अपमृत्यूंतून वांचो. [३]

विशेष यजन करणारे, अनुकूल यजन करणारे, हवनाचा भाग घेणारे तसेंच हवन केलेलें न खाणारे, जे देव आहेत आणि जे पांची दिशा निराळ्या करतात, ते सर्व देव तुम्ही मनुष्याचें जीवन वाढविणाऱ्या सभेचे सभासद बना आणि मनुष्याचें जीवन दीर्घ करण्यास मदत करा. [४]

आयुष्य-वर्धक-सूक्त

जीवनाचें संवर्धन

मनुष्याचें जीवन केवळ पूर्ण असलें पाहिजे एवढेंच नव्हे तर तें दीर्घ सुद्धां असलें पाहिजे. पूर्णायुष्याची मर्यादा १२० वर्षांची आहे. त्यापेक्षां कमी १०८ वर्षांची आणि त्याहून कमी १०० वर्षांची आहे. १०० वर्षांचें मर्यादित आयुष्य तर प्रत्येकास प्राप्त व्हावयास हवेंच. परंतु त्याचे प्रयत्न त्यापेक्षां जास्त आयुष्य प्राप्तीचे असले पाहिजेत. तसें सुचविणारा मंत्र असा आहे—

भूयश्च शरदः शतात् । (यजुर्वेद ३६।२४)

' शंभर वर्षांपेक्षां अधिक आयुष्य प्राप्त होवो. ' १२० वर्षापेक्षां ज्या मानानें आयुष्य अधिक असेल त्यास दीर्घ अथवा अति दीर्घ असें म्हणतां येईल. म्हणजे अति दीर्घायुष्य प्राप्त करण्याचा पुरुषार्थ वैदिक धर्मास अभिप्रेत आहे. असें दीर्घजीवन प्राप्त करण्याची वैदिक रीत या सूक्तांत सांगितली आहे. म्हणून वाचकांनीं त्या दृष्टीनें या सूक्ताचा विचार करावा. तसेंच जीं जीं सूक्तें दीर्घायुत्वाविषयीं आहेत त्या सर्वांचा येथें तुलनादर्शक विचार करावा.

सामाजिक निर्भयता

दीर्घायुष्य प्राप्तिसाठीं समाजांत सामाजिक तसेंच राष्ट्रीय, धार्मिक आणि इतर दृष्टींत निर्भयता असणें अत्यंत आवश्यक आहे. निर्भयता-सुरक्षितता जर नसली तर मनुष्य दीर्घायुष्य भोगूं शकणार नाहीं. समाजांत कोणी मनुष्य एक दुसऱ्यावर हल्ला करणारा असूं नये. असा समाज असावा. राजनैतिक कारणानें, धर्माच्या नांवानें अथवा कांहीं इतर निमित्तानें कायदा स्वतःच्या हातीं घेऊन एकानें दुसऱ्यास शासन करण्यासाठीं हल्ला करणें योग्य नाहीं. हें सांगण्यासाठीं प्रथम मंत्राचा उत्तरार्ध आहे त्याचा आशय असा आहे—

' या मनुष्याचा वध कोणी सजातीय अथवा विजातीय अथवा इतर कोणी मनुष्य कांहीं साधनानें न करो. ' (मं. १)

हा वेदाचा उपदेश मनुष्यमात्रासाठीं आहे. प्रत्येक मनुष्यानें ही गोष्ट ध्यानांत ठेवून ती स्वतःच्या आचरणांत उतरविण्याचा प्रयत्न करावा. ' मीं कोणाचाहि वध करणार नाहीं, कोणा दुसऱ्याची

हिंसा करणार नाहीं, मीं अहिंसावृत्तीचें आचरण करीन, ' अशी प्रतिज्ञा प्रत्येक मनुष्यानें करावी आणि त्याप्रमाणें आचरण करावें.

या मंत्रांत जे शांतीचें वर्णन आहे तशी शांति प्रत्येक मनुष्यांत स्थिर राहिली पाहिजे. हा पाया आहे आणि या अहिंसा वृत्तिवरच दीर्घायुष्याचें मंदिर उभें रहातें. जोपर्यंत मनुष्यांत हिंसकवृत्ति असेल तोपर्यंत त्याचें आयुष्य दीर्घ होऊं शकत नाहीं. घातपात करण्याची वृत्ति, क्रोधाची लहर, दुसऱ्याचा खून करण्याची इच्छा, दुसऱ्याचा नाश करून स्वतःची धन-संपत्ति वाढविण्याची अभिलाषा जोंपर्यंत असेल तोंपर्यंत मनुष्याचें आयुष्य क्षीण होत जातें. म्हणून वध करण्याची वृत्ति आपल्या समाजांतून दूर करण्याचा प्रयत्न मनुष्यानें प्रथम केला पाहिजे.

देवांच्या आधीन आयुष्य

मनुष्य समाज जेवढा अहिंसा वृत्तिमय होईल तेवढी त्याची जीवन मर्यादा लांबते. ही गोष्ट जितकी सिद्ध होऊं शकेल तेवढी साध्य करून पुढील मार्ग आक्रमावा. पुढील मार्ग असा आहे— ' स्वतःचें जीवन देवांच्या आधीन आहे, देव आमचें रक्षण करीत आहेत ' असा भाव मनांत धारण केला पाहिजे. अशी सूचना प्रथम मंत्राच्या पूर्वार्धांत दिली आहे. तिचा आशय असा आहे–

' हे सर्व वसुदेव हो ! मनुष्याचें रक्षण करा. हे सर्व आदित्य हो ! मनुष्यांत जागृत रहा. ' (मं. १)

या मंत्राचे दोन भाग आहेत. पहिल्या भागांत वसु देवांचा रक्षक शक्तींशीं संबंध दाखविला आहे, आणि दुसऱ्या भागांत आदित्य देवांस मनुष्यामध्यें, मनुष्य देहांत, जागृत रहाण्यास सुचविलें आहे. या दोन्ही गोष्टी दीर्घायुष्यासाठीं अत्यंत आवश्यक आहेत. आतां त्यांचा संबंध पहा—

सर्व प्रथम मनुष्यानें असा विचार मनांत धारण करावा कीं सर्व देव माझें रक्षण करीत आहेत. परब्रह्म—परमात्मा—परमेश्वर—सर्वेश्वर—सर्व समर्थ प्रभु माझें रक्षण करीत आहे आणि त्याच्या आधीन रहाणाऱ्या सूर्यादि सर्व देवता नेहमीं माझें रक्षण करतात. मीं परमात्म्याचा अमृत पुत्र आहें, म्हणून माझा परमपिता परमात्मा माझें रक्षण करीत होता, करीत आहे आणि भविष्यकालीं सुद्धां रक्षण करील. परमात्म्याच्या आधीन इतर सर्व देव असल्यानें ते सर्व देवसुद्धां परमात्म्याच्या पुत्राचें रक्षण अवश्य करतीलच.

अशा प्रकारें सर्व देव माझें संरक्षण करतात त्यामुळें मी निर्भय आहें. असा विचार मनांत दृढ करून मनांत जे जे चिंतेचे विचार येतील ते दूर केले पाहिजेत आणि विश्वासानें मनाची अशी दृढ अवस्था बनविली पाहिजे कीं ज्यामुळें चिंतेचे विचारच मनांत उत्पन्न न व्हावेत. चिंतारहित निर्भय होण्याचे भाव आनंदाच्या वृत्तीसह मनांत रहातील. दीर्घायुष्यासाठीं याप्रमाणें परमात्मा तसेंच इतर सर्व देवांच्या संरक्षक शक्तिवर पूर्ण विश्वास ठेवावा. नाहींतर दीर्घजीवन प्राप्ति अशक्यच होईल.

कित्येक वाचकांस शंका उद्भवेल कीं इतर देव आमचें संरक्षण कशा प्रकारें करतील ! याविषयीं पूर्वी कित्येक ठिकाणीं उल्लेख येऊन गेला आहे. तरी सुद्धां येथें थोडक्यांत त्याचा विचार करूं. वाचक जाणतात कीं प्रथम मंत्रांत ' **वसु** ' देवांचा उल्लेख आहे, ते सर्व जगाचे निवासक देव आहेत म्हणून त्यांना ' **वसु** ' म्हटलें आहे. सर्वांचे जे निवासक आहेत ते सर्वांचें संरक्षण जरूर करतीलच.

सर्व वसूंचा परमवसु परमात्मा आहे; कारण तोच सर्व जगताला वसवितो एवढेंच नव्हे तर सर्व जगाच्या संरक्षक देवांना सुद्धां त्यानेंच वसविलें आहे. त्यानंतर पृथ्वी, आप, अग्नि, वायु, सूर्य, चंद्र, नक्षत्र आदि अष्ट वसु आहेत असें म्हटलें जातें. पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, सूर्य वगैरेंच्याशीं आपल्या जीवनाचा क्षणोक्षणीं संबंध आहे. त्यांच्यांतील एखाद्याशींहि आपला संबंध सुटला तर आपला नाश आहे. एवढें महत्व त्यांचें आहे म्हणून त्यांच्या रक्षणांत मनुष्य सदा सर्वकाळ सुखी रहातो, असें वरील मंत्रांत म्हटलें आहे. त्यावरून स्पष्ट होतें कीं देवांमुळें मनुष्याचें रक्षण होत असतें आणि तेंहि निःपक्षपातीपणें होत आहे. हे देव कधीं कोणाचा पक्षपात करीत नाहींत. सूर्य सर्वांवर एकसारखाच प्रकाशतो. वायु सर्वांसाठीं एक सारखा वहात असतो. पृथ्वी सर्वांना समान आधार देते. अशा प्रकारें सर्व देव सर्वांचें रक्षण करीत आहेत. एवढेंच नव्हे तर सर्वांशीं निष्पक्षपातपणें वर्तत आहेत.

आमच्या जीवनाशीं त्यांचा संबंध एवढा घनिष्ठ आहे किं त्यांच्यावांचून आमचें जीवन अशक्य होईल. वायुवांचून प्राण धारण कसे होऊं शकतील ? सूर्याशिवाय जीवन असंभवनीयच आहे इत्यादि प्रकार वाचकांनीं पाहून आपल्या मनांत निश्चित ठरवावें कीं परमात्म्याच्या नियमनांत राहून हे सर्व देव आमचें रक्षण करीत आहेत.

आम्ही काय करीत आहोंत ?

सर्व देव आमचें रक्षण करीत आहेतच पण आम्ही काय करीत आहोंत ? आम्हीं त्यांच्या संरक्षणांत रहाण्याचा प्रयास करीत आहोंत कीं ती मर्यादा उल्लंघन करून त्याबाहेर जाण्याचा प्रयास करीत आहोंत ? याचा विचार वाचकांनीं केला पाहिजे. परमात्मा आणि देव यांच्या संरक्षणाबाहेर आपण कसे जातों तें पहा—

परमात्म्यावर ज्यांचा विश्वास नाहीं ते परमात्म्याच्या रक्षण कक्षेबाहेर जातात. दयाळु परमात्मा तरीहि त्यांचें रक्षण करतो एवढी त्याची अपार दया आहे. परंतु असे अविश्वासी लोक त्याच्या अपार दयेचा लाभ घेत नाहींत. अविश्वासानें जेवढी हानी होते तितकी दुसऱ्या कोणत्याहि कारणानें होत नाहीं. दीर्घायु प्राप्तिसाठींच मनांत परमेश्वराविषयीं दृढ श्रद्धा ठेवली पाहिजे.

त्यानंतर सूर्य स्वतःच्या प्रकाशानें सर्वांना जीवनामृत देऊन रक्षण करीत आहे, परंतु मनुष्य सूर्यप्रकाशापासून दूर रहातो. अरुंद गल्लयांत अंधारानें परिपूर्ण अशा अत्यंत दाटीवाटीनें बांधले ल्या घरांत रहातो. सर्व दिवस जर अशा घरांतच बसून राहील तर तो स्वतःला सूर्याच्या संरक्षक शक्तिपासून दूर करील. अशा मनुष्यासाठीं हजारों आणि लाखों किरणयुक्त सूर्यानें काय करावें? अशाचप्रकारें वायु, जल, वगैरे देवांविषयीं समजावें. हे देव सर्वांचें रक्षण करीत आहेत. म्हणून मनुष्यानें स्वतः होऊन स्वतःला त्यांच्या रक्षणांतून दूर करूं नये. शक्य तो प्रयत्न करून स्वतः स्वतःला त्यांच्या संरक्षण कक्षेंत जास्तींत जास्त ठेवावें.

सर्व देव मनुष्यमात्राचें रक्षण कशाप्रकारें करतात आणि मनुष्य स्वतः स्वतःला त्यांच्या रक्षणापासून कसा वंचित ठेवतो आणि त्यामुळें स्वतःचें कसें नुकसान स्वतःच करून घेतो, तें वाचकांच्या ध्यानांत वरील विवेचनावरून आलें असेल.

आदित्य देवांची जागृति

या प्रथम मंत्रांत दीर्घजीवनवर्धक एक महत्वाची गोष्ट सांगितली आहे ती अशी कीं- 'हे आदित्य देव हो! या मनुष्यांत जागृत रहा.' मनुष्यामध्यें आदित्यामुळें सर्व जीवनशक्ति येतात. या जीवनशक्ति ज्याप्रमाणें मनुष्यास कार्यक्षम करतात तद्वत् सर्व जगांतहि त्याच कार्य करीत आहेत. याच शक्तिमुळें सर्व जग चालत आहे. पण आपणास येथें फक्त मनुष्याचाच विचार कर्तव्य आहे. ही आदित्यशक्ति मनुष्याच्या मस्तकांत, नेत्रांत आणि पोटांत रहाते. तीच मस्तकांत मज्जाकेंद्र चालविते, पोटांत पचनकेंद्र चालविते आणि दृष्टीनें पहाण्याचें कार्य करविते. यांतील कोणत्याहि स्थानाची आदित्यशक्ति कमी झाली तर मनुष्याचें आयुष्य कमी होतें. मस्तकांतील मज्जाकेंद्र जर आदित्यशक्तिरहित झालें तर सर्व शरीराची चेतनाच नष्ट होते. पोटांतील पचनक्रिया आदित्यशक्ति रहित झाली तर ती चालणार नाहीं. नेत्र आदित्य शक्तिरहित झाले तर कांहीं दिसणारच नाहीं. मनुष्य आंधळा होईल; आणि त्याचे सर्व व्यवहार बंद पडतील. एवढें महत्त्व या आदित्यशक्तीचें मनुष्याच्या अथवा प्राण्यांच्या शरीरांत आहे. म्हणून वेदामध्यें म्हटलें आहे कीं—

सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च। (ऋग्वेद १।११५।१)

'हा आदित्य सूर्यच सर्व स्थावर जंगम जगताचा आत्मा आहे.' वाचकांनीं या मंत्राचा आशय ध्यानांत ठेवावा आणि स्वतःमध्यें आदित्यशक्ति नेहमीं जागृत ठेवण्यासाठीं अनुष्ठान करावें. सूर्यभेदन व्यायाम आणि सूर्यभेदी प्राणायामानें पोटांत रहाणारी आदित्यशक्ति जागृत होते. ध्यानधारणेनें मस्तकाची आदित्यशक्ति वाढते आणि त्राटक वगैरे अभ्यासानें नेत्राची आदित्यशक्ति जागृत होते. याप्रकारें योगाभ्यासानें स्वतःमध्यें आदित्यशक्ति जागृत आणि बलशाली केल्यानें मनुष्य दीर्घायु होतो.

या पहिल्या मंत्राचा उपदेश जर वाचक ध्यानांत ठेवतील आणि या उपदेशानें योग्य अनुष्ठान करतील तर त्यांचें जीवन वाढेल यांत कांहीं शंका नाहीं. 'समाजांत निर्भयता, परमेश्वरावर दृढ निष्ठा, वायु, जल, सूर्य वगैरे देवतांशीं संबंध वाढविणें आणि स्वतःमध्यें आदित्यशक्ति जागृत करणें' हा दीर्घायुष्यप्राप्तीचा सोपा मार्ग आहे.

या मार्गाचें थोडें स्पष्टीकरण त्यानंतरच्या मंत्रांत आहे तें पहा—

देवांचा पिता आणि पुत्र

या आयुष्यवर्धन सूक्ताच्या दुसऱ्या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं 'हे देव हो! जो तुमचा पिता आहे आणि जो पुत्र आहे ते (दोघे) माझी गोष्ट ऐकतील. या मनुष्याला मीं तुम्हांस सोंपून देत आहें. तुम्ही त्याला दीर्घायुष्यापर्यंत पोहोंचवा.' (मं. २)

या दुसऱ्या मंत्रांत 'देव, सर्व देवांचा पिता आणि देवांचे सर्व पुत्र हे सर्व या मनुष्याला सुखानें दीर्घजीवनापर्यंत पोहोंचविणारे आहेत.' हें सूचन मनन करण्यासारखें आहे. हा मंत्र उत्तमरीतीनें समजण्यासाठीं देव कोण आहेत, त्यांचा पिता कोण आणि त्यांचे पुत्र कोण त्याचा विचार येथें अवश्य केला पाहिजे. अथर्ववेदामध्यें या पितापुत्रांचें वर्णन याप्रमाणें आलें आहे—

दश साकमजायन्त देवा देवेभ्यः पुरा।
यो वै तान्विद्यात् प्रत्यक्षं स वा अद्य महद्वदेत् ॥३॥
प्राणापानौ चक्षुः श्रोत्रमक्षितिश्च क्षितिश्च या।
व्यानोदानौ वाङ्मनस्ते वा आकूतिमावहन् ॥ ४ ॥
कुत इन्द्रः कुतः सोमः कुतो अग्निरजायत।
कुतस्त्वष्टा समभवत् कुतो धाताऽजायत ॥ ८ ॥
इन्द्रादिन्द्रः सोमात्सोमो अग्नेरग्निरजायत।
त्वष्टा ह जज्ञे त्वष्टुर्धातुर्धाताऽजायत ॥ ९ ॥

ये त आसन्दश जाता देवा देवेभ्यः पुरा ।
पुत्रेभ्यो लोकं दत्वा कस्मिंस्ते लोक आसते ॥ १०॥

(अथर्व. ११।८)

' (**पुरा**) सर्वप्रथम (अनादिकालीं) (**देवेभ्यः दश देवाः**) देवांपासून दहा देव (**साकं अजायन्त**) एकाच-वेळीं निर्माण झाले. जो त्यांना प्रत्यक्ष जाणतो (**सः अद्य महत् वदेत्**) तोच आज महान् ब्रह्माविषयीं बोलेल, तोच ब्रह्म-विषयक ज्ञान सांगेल. (३) प्राण, अपान, चक्षु, श्रोत्र, (**अ-क्षितिः**) अविनाशी बुद्धि, आणि (**क्षितिः**) नाश पावणारें चित्त, व्यान, उदान, वाचा आणि मन हे दहा देव तुझ्या (**आकूतिं आवहन्**) संकल्पास पार पाडतात. (४) इंद्र, सोम आणि अग्नि कोठून झाले ? त्वष्टा कोठून झाला त्याचप्रमाणें धातासुद्धा कोठून झाला ? (८) इंद्रापासून इंद्र, सोमापासून सोम, अग्निपासून अग्नि, त्वष्ट्यापासून त्वष्टा आणि धात्यापासून धाता झाला आहे. (९) (**ये पुरा देवेभ्यः दश देवाः**) जे पूर्वी देवांपासून दहा देव झाले (**पुत्रेभ्यो लोकं दत्वा**) पुत्रांला स्थान देऊन ते स्वतः (**कस्मिन् लोके आसते**) कोणत्या लोकांत जाऊन राहिले ? (१०)

या मंत्रांत देव, देवांचे पिता आणि देवांचे पुत्र कोण आहेत त्याचें वर्णन आहे. प्राण अपानादि दहा देव इन्द्रादि देवांपासून निर्माण झाले आहेत. आणि ते पुत्ररूप देव, या शरीरांत राहिले आहेत. या पुत्रदेवांचे पितादेव या जगांत आहेत आणि त्यांचे पितेसुद्धां परमात्म्यांत रहात आहेत. याचें स्पष्टीकरण असें आहे-प्राणरूप देव मनुष्य शरीरांत आहे, तो जगांत संचार करणाऱ्या वायूचा पुत्र आहे आणि या वायूचा पिता–वायूचा (प्राण) परमपिता परमात्मा आहे. त्याचप्रमाणें चक्षुरूपी पुत्र देव शरीरांत रहातो, त्याचा पिता सूर्यदेव द्युलोकामध्यें आहे आणि सूर्याचा पिता परमात्मा परमपिता आहे. याप्रकारें इतर देवांविषयीं समजावें. याविषयीं पूर्वी जास्त विवरण झालेलें आहे अतएव येथें जास्त विवरण करण्याची आवश्यकता नाहीं.

सर्वांचा सारांश असा की पुत्ररूपी देव प्राण्यांच्या इंद्रियांत आणि अवयवांत म्हणजे शरीरांत रहातात. त्यांचे पितादेव भूः-भुवः-स्वः या त्रैलोक्यांत रहातात. आणि या सूर्यादि देवांचे पिता विशेष शक्तिरूपानें परमात्म्यामध्यें वास्तव्य करतात.

आमची दृष्टि सूर्याशिवाय कार्य करण्यास असमर्थ आहे. आणि सूर्य परमात्म्याच्या सौर महाशक्तिशिवाय कार्य करण्यास असमर्थ आहे. त्याचप्रमाणें इतर सर्व देव आणि त्यांचे पिता तसेंच पुत्र या सर्वांविषयीं समजावें. मनुष्यास दीर्घजीवन देणें या सर्वां-च्या आधीन आहे.

म्हणून जे दीर्घजीवन इच्छिणारे आहेत त्यांनीं भक्तियुक्त अंतःकरणानें स्वतःचा संबंध परमपिता परमात्म्याशीं जोडावा, दृढ करावा. हा परमपिता परमात्मा सूर्याचा सूर्य, वायूचा वायु, प्राणाचा प्राण थोडक्यांत देवांचा सुद्धां देव आहे. आम्हां सर्वांचा सुद्धां तोच पिता आहे. त्याची भक्ति जर अंतःकरणांत दृढ झाली तर मनाची समता स्थिर होऊं शकते आणि त्यामुळें दीर्घायुष्य प्राप्त होतें. याप्रकारें देवांच्या पित्याशीं मनुष्याचा संबंध असतो आणि हा संबंध अत्यंत लाभकारक असतो.

वायु, सूर्य वगैरे देवांशीं आपला संबंध कशाप्रकारचा आहे आणि त्याचा आमच्या आरोग्य आणि दीर्घायुष्याशीं किती घनिष्ट संबंध आहे, ते आम्हीं प्रथम मंत्राच्या विवरणांत वर्णिलें आहे. म्हणून तें सर्व पुनः सांगण्याची आवश्यकता नाहीं.

प्राण, दृष्टि, कान, वगैरे देव–पुत्र आमच्या शरीरांतच रहा-तात. योगादि साधनांनीं त्यांची शक्ति वाढविली जाते. त्यामुळें त्यांच्या व्यायामाच्या अनुष्ठानानें त्यांची शक्ति विकसित करावी आणि स्वतःचें शरीर आरोग्यसंपन्न आणि बलवान् करून दीर्घ-जीवनाचें अधिकारी व्हावें.

याप्रकारें मनुष्याच्या दीर्घायुष्याशीं देव, देवांचे पितर आणि देवांचे पुत्र यांचा संबंध आहे. तो जाणून घेऊन योग्य अनुष्ठान-द्वारा आयुष्य वृद्धिंगत करण्याचा प्रत्यक्ष प्रयोग करावा.

परमपिता परमात्मा जरी एकच आहे तथापि तो सूर्य, चंद्र, वायु, अग्नि, रुद्र वगैरे अनेक देवतांच्या विविध शक्तींनीं युक्त आहे. त्यामुळें सर्वच देवतांचें सामुदायिक पितृत्व त्याच्या ठिकाणीं आहे, असें काव्यमय वर्णन मंत्रांत केलें आहे तें योग्यच आहे. याप्रकारें या मंत्रांत मनुष्याला दीर्घायुष्य प्राप्तीच्या अनु-ष्ठानाचा मार्ग उत्तम आणि स्पष्ट शब्दांनीं दाखविला आहे. वाचकांनीं त्याचा विचार करावा.

देवांचीं स्थानें

तिसऱ्या मंत्रांत देवांचीं स्थानें सांगितलीं आहेत. या तिसऱ्या मंत्राचा आशय असा आहे– ' द्युलोक, अंतरिक्ष, पृथ्वी, औषधि, पशु, जल, या स्थानांत देव रहात आहेत. ते मनुष्यास दीर्घायुषी करतात आणि त्यांच्या सहाय्यानें शेंकडों अपमृत्यु दूर होतात.' (मं. ३) हा मंत्र फार विचार करण्यासारखा आहे.

द्युलोकांत सूर्य वगैरे देव, अंतरिक्षांत वायु, इंद्र, रुद्र, चंद्र वगैरे देव आणि पृथ्वीवर अग्नि वगैरे देव, औषधिमध्यें रसात्मक सोमदेव, पशूमध्यें दूध वगैरे रूपानें अमृतदेव, प्राण्यामध्यें वरुण

वगैरे देव निवास करतात. हे सर्व देव मनुष्याचें जीवन वृद्धिंगत करण्याच्या कामीं सहाय्यक असतात. सूर्यदेव जीवन देतो, वायु प्राण देतो, इंद्र आणि चंद्र क्रमानें सुषुप्ति आणि जागृतिमधील व्यापक आणि अव्यापक मनाचे संचालक देव आहेत. रुद्र स्वतः प्राणांचा चालक आहे. अग्नीचा संबंध वाणीशीं आहे. औषधी वनस्पतींपासून अन्न आणि औषधें तयार होऊन मनुष्यास मदत करतात. पशूंपासून दूधरूपी अमृत प्राप्त होतें, जलदेवतेपासुन वीर्य तयार होतें, याचप्रकारें इतर सर्वदेव सुद्धां मनुष्यास सहायभूत होतात. परंतु प्रयत्नद्वारा मनुष्यानें त्यांचा लाभ मिळवण्याचा पुरुषार्थ करणें जरूर आहे.

या सर्व देवांशीं स्वतःचा संबंध सुरक्षित ठेऊन, त्यांच्यापासून योग्य लाभ प्राप्त करून घेण्यानें आयुष्य वाढूं शकतें. या देवांमुळें अनेक चिकित्सा झाल्या आहेत. द्युलोकाच्या देवांमुळें सौरचिकित्सा, वर्ण (रंग) चिकित्सा, प्रकाशकिरण चिकित्सा, अंतरिक्षस्थानीय देवांपासून वायुचिकित्सा, विद्युच्चिकित्सा, मानस चिकित्सा आणि चंद्रचिकित्सा; पृथ्वी स्थानीय देवतामुळें अग्निचिकित्सा, खनिज पदार्थांमुळें रसचिकित्सा, शस्त्रचिकित्सा, औषधि वनस्पतीपासून भेषज चिकित्सा, पशूंच्या दुधामुळें दुग्धचिकित्सा म्हणजे पशूंना निरनिराळ्या औषधी खाण्यास देऊन तसेंच निरनिराळ्या रंगाच्या गाईंच्या दुधाचा उपयोग केल्यानें विविधचिकित्सा सिद्ध होतात. पाण्यामुळें जलचिकित्सा होते. याप्रकारें अनेक प्रकारच्या चिकित्सा आहेत.

या नानाप्रकारच्या चिकित्सांचा अर्थच असा आहे की देवांच्या अनेक दिव्यशक्तींचा फायदा प्राप्त करून घ्यावा. प्राचीन काळीं ऋषीमुनींनीं या देवांपासून प्राप्त होणारे लाभ मिळविण्याचा प्रयास केला. त्याचेंच फळ या चिकित्सा आहेत. आज सुद्धां त्याप्रमाणें प्रयत्न होऊन राहिले आहेत. या देवतांमध्यें अनेक शक्ति आहेत त्या सर्व मनुष्य प्राप्त करूं शकणार नाहीं. त्यासाठीं मनुष्यानें निरनिराळे अनेक प्रयत्न केले पाहिजेत. आणि या देवतांपासून विशेष लाभ मिळविण्याचा प्रयास केला पाहिजे. कितीतरी प्राचीनकाळीं ऋषि अशाप्रकारचे प्रयास करून अनेक लाभ प्राप्त करीत ती प्रथा मध्यंतरीं बंद पडली. पण आतां त्याप्रमाणें प्रयत्न केल्यानें त्या मार्गानें पुष्कळ संशोधन होऊं शकेल. जे वाचक या कार्यक्षेत्रांत कार्य करूं शकतील असे असतील त्यांनीं त्याप्रमाणें अवश्य करून यशाचे भागीदार व्हावें. अशाप्रकारें या देवतांची शक्ति स्वतःमध्यें स्थिर केल्यानें मनुष्य दीर्घायुषी होऊं शकतो.

अगदीं सामान्य अथवा जुजबी प्रयत्नांनीं सुद्धां पुष्कळ लाभ होतो. उदाहरणार्थ सूर्याच्या किरणांत स्वतःचे शरीर उघडें करून तापविणें, वाऱ्यांत उघड्या शरीरानें बसणें, पाण्यांत पोहोणें, उत्तम औषधी-वनस्पतींचा रस पिणें गाईचें दूध वगैरे पदार्थ सेवन करणें, या मार्गांनीं सामान्य मनुष्यसुद्धां लाभ मिळवूं शकतो. जे अनेकविध यंत्रे निर्माण करून या दैवीशक्तींपासून लाभ मिळवितात त्यांचेविषयीं तर बोलणेंच नको. या देवता गाईसारख्या आहेत. त्यांचें जेवढें दोहन करणें शक्य तेवढें काढतां येईल. त्यांच्यामध्यें अमृतरस अखंड भरलेला आहे. जो जेवढा पुरुषार्थ करील त्याला तितका अमृतरस मिळेल आणि तितक्या प्रमाणांत तो अमर होईल.

देवतांचे चार वर्ग

याप्रमाणें पहिल्या मंत्रांत देवतांपासून अमृतरस प्राप्त करून अमरत्व मिळवून दीर्घायु होण्याच्या अनुष्ठानाचें स्वरूप वर्णन केल्यानंतर, चौथ्या मंत्रांत देवतांचे चार वर्ग आहेत त्यांचें वर्णन केलें आहे. तसेंच त्या देवतांना स्वतःचे सहकारी बनविण्याचा उपदेश केला आहे. या चौथ्या मंत्राचा आशय असा आहे—

' देवांमध्यें प्रयाज, अनुयाज, हुतभाग आणि अहुताद असे चार प्रकारचे देव आहेत. या देवांमुळें पांच दिशा निरनिराळ्या होतात. हे सर्व देव मनुष्याचे सहकारी सभ्य (सभासद) होवोत. '

या चार वर्गांच्या देवांचीं लक्षणें त्यांच्या नांवांनीं व्यक्त होतात. तीं लक्षणें अशीं—

१ **प्रयाजाः**– विशेष यज्ञ करणारे
२ **अनुयाजाः**– अनुकूलतेनें यजन करणारे
३ **हुतभागाः**– हवनाचा भाग स्वीकारणारे
४ **अहुतादः**– हवनाचा भाग न खाणारे

वाचकांनीं या देवांचें स्थान प्रथम स्वतःच्या शरीरांत पहावें– (१) ज्याच्यावर इच्छाशक्तीचा परिणाम होत नाहीं परंतु जे अवयव आपोआप कार्य करीत असतात त्या अवयवांना '**प्रयाजाः**' म्हणतात. उदाहरणार्थ हृदयासारखे अवयव. (२) जे अवयव आपल्या इच्छाशक्तिनुरूप अनुकूल कार्यांत वापरतां येतात, त्यांना '**अनुयाज**' असें नांव आहे. उदा. हात, पाय, डोळे वगैरे. (३) जीं इंद्रियें सुखोपभोगाची इच्छा करतात आणि कार्य केल्यानें थकून जातात, त्यांना विश्रांति आणि अन्नरस प्राप्त होण्यानें परिपुष्ट होतात त्यांना '**हुतभाग**' असें नांव आहे. (४) शरीरांत '**प्राण**' आहे तोच काय तो '**अहुताद**'

आहे. कारण की प्राण या शरीरांत नेहमींच कार्यरत आहे परंतु स्वतः कोणत्याहि प्रकारचा भोग घेत नाहीं. जन्मापासून मृत्यू-पर्यंत कार्य करीतच असतो.

हें प्राणाचें वर्णन तसेंच इतर इंद्रियांचें वर्णन उपनिषदांत याप्रकारें केलेलें आहे. प्राणाग्नि होत्र उपनिषदांत शरीर यज्ञाच्या प्रयाज–अनुयाजांचें वर्णन याप्रकारें आहे—

शारीरयज्ञस्य…के प्रयाजाः केऽनुयाजाः ।
महाभूतानि प्रयाजाः ॥ भूतान्यनुयाजाः ॥
(प्राणाग्निहोत्र उप० ३।४)

' शरीरांत चालणाऱ्या यज्ञांत प्रयाज आणि अनुयाज कोण आहेत ? महाभूतें प्रयाज आणि भूतें अनुयाज आहेत.' त्याचप्रमाणें हुतभाग आणि अहुताद विषयक वर्णन उपनिषदांत तसेंच ब्राह्मण-ग्रंथांत केलें आहे. त्याचें तात्पर्य वर दिलें आहे.

या आभ्यंतर यज्ञाचाच नकाशा बाह्ययज्ञांत काढण्यांत येतो. त्याचें वर्णन येथें करण्याची जरुरी नाहीं. अनुयाजापेक्षां प्रयाजांचें महत्त्व जास्त आहे. तसेंच हुतभागापेक्षां अहुतादांचें महत्त्वसुद्धां जास्त आहे. जे शरीरशास्त्र जाणतात त्यांच्यासाठीं या गोष्टीचा जास्त खुलासा करण्याची आवश्यकता नाहीं. कारण त्यांस माहित असतेंच कीं इच्छाशक्तीच्या नियंत्रणानें हालचाल करणाऱ्या हात-पाय वगैरे अवयवांपेक्षां इच्छाशक्तिशिवाय कार्य करणारे हृदय वगैरे आंतरिक अवयव जास्त महत्त्वाचे आहेत. तसेंच अहुताद म्हणजे कांहीं भोग न स्वीकारणारे आणि जन्मापासून मृत्युपर्यंत अविश्रांत कार्य करणारे प्राणादि हे अधिक श्रेष्ठ आहेत. आणि कर्ण–नेत्र वगैरे जे अवयव कष्ट केल्यानें थकून जातात, ज्यांस विश्रांतीची जरुरी आहे आणि भोगसुद्धां भोगतात ते गौण आहेत.

हा मुख्य आणि गौणांचा भेद समजून घेऊन दीर्घायुष्य प्राप्ती-साठीं अनुष्ठान करणाऱ्यानें स्वतःमध्यें मुख्य देव म्हणजे इंद्रिय शक्ति जास्त शक्तिमान् कराव्या आणि इतरांसहि बलवान् करावें पण त्याबरोबर हेंहि ध्यानीं ठेवावें कीं गौण अवयवांची शक्ति वाढवतांना मुख्य अवयवांकडे दुर्लक्ष होऊन ते अशक्त न व्हावेत. उदाहरणार्थ पहिलवानाच्या व्यायामानें घेऊं. पहिलवान लोक शरीराचे बाह्य अवयव परिपुष्ट करून शरीर सामर्थ्य वृद्धिंगत कर-तात. पण हृदय वगैरे अंतर अवयवांचा विचारच करीत नाहींत. त्यामुळें असें होतें की त्यांचें स्थूल शरीर खुप शक्तिशाली असतें; पण हृदय वगैरे विशेष महत्त्वाचे अवयव अगदींच निर्बल अस-तात. त्याचा परिणाम त्यांचा मृत्यु अल्पवयांत होतो.

जर ते लोक शरीराबरोबर हृदयसुद्धां बलवान् करण्याचा प्रयत्न करतील तर तसें होणार नाहीं. म्हणून येथें पुनः हेंच सांगावयाचें कीं स्वतःमध्यें जे देवता अंश आहेत त्यांतील मुख्य अवयवांचा विशेष विचार केला पाहिजे. त्यांची शक्ति वाढवावी आणि ते जास्त निर्बल न होतील या विषयीं विशेष विचार करावा. त्यानंतर गौण अवयवांचा विचार करणें योग्य होईल. श्वास संस्था, मज्जा संस्था आणि हृदय संस्था वगैरे महत्त्वपूर्ण संस्थांची शक्ति वाढविली पाहिजे. तसेंच स्नायू वगैरे त्यांना अनुकूल होतील असे योग्य शक्तिशाली व्हावयास हवेत.

मंत्रामध्यें '**प्रयाज**' शब्द मुख्य भाव आणि '**अनु-याज**' शब्द गौण भाव दाखवितो. हे सर्व देव आमच्या चारही बाजूंस पसरून राहिले आहेत व त्यांनीं आम्हांसाठीं सर्व स्थानें मोकळीं करून ठेवलीं आहेत. हे सर्व देव आमच्या शरीरांत निरंतर चालणाऱ्या १०० वर्षांच्या यज्ञांत भाग घेतात. म्हणजे या शंभर वर्षे चालणाऱ्या जीवनरूपी महान् यज्ञाचे ते भागीदार आहेत. परंतु त्यांनीं स्वकार्यें करण्यास समर्थ व्हावें. यज्ञांतील स्वतःचा भाग उत्तम रीतीनें परिपूर्ण करावा आणि निर्विघ्नपणें हा शंभर वर्षीय यज्ञ चालविण्यास आम्हांस मदत करावी.

या प्रकारें या मंत्राचा आशय आहे. हे मंत्र स्पष्ट आणि बोध-प्रद आहेत. जर वाचक त्याप्रमाणें अनुष्ठान करतील, तर त्यांना नक्कीच लाभ प्राप्त होईल. हें सूक्त '**आयुष्य गण**' चें आहे म्हणून वाचकांनीं त्याचा विचार या विषयींच्या इतर सूक्तांबरोबर करावा.

स्वावलंबी प्रजा

कांड ७, सूक्त १४

(ऋषिः – अथर्वा । देवता – सोमः ।)

ध्रुवं ध्रुवेण हविषाव सोमं नयामसि । यथा न इन्द्रः केवलीर्विशः संमनसस्करत् ॥ १ ॥

अर्थ — (ध्रुवेण हविषा) स्थिर हवीनें **(ध्रुवं सोमं अव नयामसि)** स्थिर सोमास प्राप्त करतों. **(यथा इंद्रः)** ज्यामुळें इंद्र **(नः विशः केवलीः संमनसः करत्)** आमच्या प्रजेस इतरांवर अवलंबून न रहाणारी व उत्तम मनानें युक्त करो. [१]

प्रजेच्या कर देण्यामुळें राजा स्थिर रहातो. तो स्वतःच्या प्रजेला **(केवलीः)** स्वावलंबी म्हणजे दुसऱ्या कोणाचाही आधार घेऊन स्वस्थ बसून न रहाणारी आणि **(सं-मनसः)** उत्तम मनानें युक्त करतो. केवल स्वतःच्या शक्तीवर अवलंबून रहाणारी, इतरांची मदत न घेणारी अशी जी प्रजा असते तिचें नांव वेदामध्यें '**केवली प्रजा**' आहे. हा शब्द प्रजेच्या श्रेष्ठतम उन्नतीचा सूचक आहे. ज्या राष्ट्राची प्रजा केवळ स्वतःच्या शक्तीवर अवलंबून रहाते आणि कोणत्याहि प्रकारें दुसऱ्यावर अवलंबून रहात नाहीं, तें राष्ट्र स्वयंपूर्ण झालें आहे असें समजणें योग्य होईल.

वाणी

कांड ७, सूक्त ४३

(ऋषिः – प्रस्कण्वः । देवता – वाक्)

शिवास्त एका अशिवास्त एकाः सर्वा बिभर्षि सुमनस्यमानः ।
तिस्रो वाचो निहिता अन्तरस्मिन्तासामेका वि पपातानु घोषम् ॥ १ ॥

अर्थ — (ते एकाः शिवाः) तुझे एक प्रकारचे शब्द कल्याणकारक असतात, तसेंच **(ते एकाः अशिवाः)** तुझे दुसऱ्या प्रकारचे शब्द अशुभ सुद्धां असतात. **(सुमनस्यमानः सर्वा बिभर्षि)** उत्तम मनाचा तूं सर्वांना धारण करतोस. **(तिस्रः वाचः अस्मिन् अन्तः निहिताः)** तीन प्रकारची वाणी या मनुष्यांत गुप्त रहाते. **(तासां एका घोषं अनु विपपात)** त्यांतील एक मोठ्या आवाजानें बाहेर विशेष ऐकूं येते. [१]

परा, पश्यन्ती, मध्यमा आणि वैखरी हीं वाणीचीं चार नांवें आहेत. परा नाभी स्थानांत रहाते, पश्यन्ती हृदयांत, मध्यमा छातीच्या वरील भागांत आणि वैखरी मुखांत असते. जे शब्द उच्चारले जातात ते या चार स्थानांतून प्रसृत होतात. प्रथमचीं तीन स्थानें गुप्त आहेत आणि चौथी वाणी प्रगट आहे. सर्व मनुष्यें बोलण्यासाठीं यांचा उपयोग करतात, ही चौथी वैखरी वाणी मनुष्य शुभ आणि अशुभ अशी दोन्हीं प्रकारें बोलतो. म्हणून मनुष्यानें उत्तम शुभसंस्कार युक्त मनानें युक्त होऊन शुभ शब्दांचा प्रयोग करावा. अशी शुभ शब्दानें युक्त असणारी वाणी सर्वांचें कल्याण करूं शकते.

सुख

कांड ७, सूक्त ६९

(ऋषिः - शन्तातिः । देवता - सुखम् ।)

शं नो वातो वातु शं नस्तपतु सूर्यः ।
अहानि शं भवन्तु नः शं रात्री प्रति धीयतां शमुषा नो व्युच्छतु ॥ १ ॥

अर्थ— (नः वातः शं वातु) आमच्यासाठीं वायु सुखकारक वाहो. (नः सूर्यः शं तपतु) आमच्यासाठीं सूर्य सुखकारक तापो. (नः अहानि शं भवन्तु) आमचे दिवस सुखकारक होवोत. (रात्री शं प्रतिधीयतां) रात्र सुखकारक होवो. (उषा नः शं व्युच्छतु) उषःकाल आम्हांस सुख देवो.

वायु, सूर्य, दिवस, रात्र आणि उषा तसेंच इतर सर्व पदार्थ आम्हांस सुखकारक होवोत. आमची आंतरिक अवस्था अशी झाली पाहिजे कीं आम्हांस बाह्य जगत् नेहमींच सुखकारक व्हावें आणि कधीं दुःखदायक न व्हावें. [१]

सुखप्राप्ति सूक्त

कांड १, सूक्त २६

(ऋषिः - ब्रह्मा । देवताः - इन्द्रादयः ।)

आरे॒ऽसाव॒स्मद॑स्तु हे॒तिर्दे॑वासो असत् । आरे अश्मा यमस्यथ ॥ १ ॥
सखासाव॒स्मभ्य॑मस्तु रा॒तिः सखेन्द्रो भगः सवि॒ता चि॒त्ररा॑धाः ॥ २ ॥
यूयं नः प्रवतो नपान्मरुतः सूर्यत्वचसः । शर्म यच्छाथ सप्रथाः ॥ ३ ॥
सुषूदत मृडत मृडया नस्तनूभ्यो मयस्तोकेभ्यस्कृधि ॥ ४ ॥

अर्थ— हे (देवासः) देव हो ! (असौ हेतिः) हें शस्त्र (अस्मत् आरे अस्तु) आमच्यापासून दूर राहो. आणि (यं अस्यथ) जो तुम्हीं फेंकतां तो (अश्मा आरे असत्) दगड सुद्धां आमच्यापासून दूर राहो. [१] (असौ रातिः) हा दानशील (भगः) धनयुक्त सविता (चित्रराधाः इन्द्रः) विशेष ऐश्वर्ययुक्त इंद्र आमचा (सखा अस्तु) मित्र होवो. [२] हे (प्रवतः नपात्) स्वतःचें रक्षण करणारांस न पाडणाऱ्या ! हे (सूर्यत्वचसः मरुतः) सूर्याप्रमाणें तेजस्वी मरुत हो ! (यूयं) तुम्हीं (नः) आमच्यासाठीं (सप्रथः शर्म) विस्तृत सुख (यच्छाथ) द्या. [३] (सुषूदत) तुम्हीं आम्हांस आश्रय द्या. (मृडत) आम्हांस सुखी करा. (नः तनूभ्यः मृडय) आमच्या शरीरांस आरोग्य द्या तसेंच (तोकेभ्यः मयः कृधि) मुलाबाळांसाठीं आनंद निर्माण करा. [४]

भावार्थ— हे देव हो ! तुमच्या दंडरूप शस्त्राचा प्रयोग आमच्यावर करण्याची वेळ न येवो. म्हणजे आमच्याकडून असें कांहीं न घडो कीं ज्यामुळें आम्हीं तुमच्या विक्षेप पात्र होऊं. [१] इंद्र, सविता, भग, वगैरे देवगण आम्हांस सहायक होवोत. [२] मरुत् देव आमचे सुख वाढवोत. [३] सर्व देव उत्तम आधार देवोत, आमच्या शरीराचें आरोग्य वाढो, आमच्या मनाची शांति वाढो. आमच्या मुलाबाळांस सुखी ठेवा आणि आमचा आनंद सर्व प्रकारें वृद्धिंगत करा. [४]

सुखप्राप्ति सूक्त

देवतांशीं मित्रत्व

इंद्र, सविता, भग, मरुत् वगैरे देवांशीं मित्रत्व जोडल्यानें सुख प्राप्त होतें आणि त्यांच्याशीं प्रतिकूल आचरण केल्यानें दुःख प्राप्त होतें. म्हणून प्रथम मंत्रांत प्रार्थना आहे कीं त्या देवांचा दंड आम्हांवर न पडो; आणि दुसऱ्या मंत्रांत प्रार्थना आहे कीं हे सर्व देव आमचे मित्र व सहायक, होऊन आमचें सुख वाढवोत अथवा आमचें आचरण असें होवो कीं ते सर्व देव आमचे सहायक व्हावेत, विरोधी होऊं नयेत. पहा त्यांचा संबंध कसा काय आहे—

१ **सविता**– सूर्य देव आहे. तो स्वतः मित्रत्व करण्यास आमच्याजवळ येत नाहीं. परंतु सकाळीं उदय होतांच तो स्वतःचे हात (किरणें) आमच्यापर्यंत पाठवितो आणि आम्हांस भेटूं इच्छितो. परंतु वाचकांनींच विचार करावा कीं आम्हीं तर घरांमध्यें दारें खिडक्या बंद करून सविता देवतेच्या पवित्र हातांचा स्पर्श सुद्धां आम्हांस होऊं देत नाहीं. सूर्य आरोग्याची देवता आहे. तिच्याशीं असा विरोध केल्यानें आम्हांवर घोर आपत्ति कोसळते. त्यामुळें अनेक रोगांच्या कष्टांत पडावें लागतें.

२ **मरुत्**– हें नांव वायुदेवतेचें आहे. ही वायु देवतासुद्धां आमच्या सेवेसाठीं केंव्हांहि आमच्या आधीं हाजर असते. परंतु आम्हीं खुल्या हवेचें सेवन करीत नाहीं. शुद्ध हवा घरांच्या खोल्यांत येऊं देत नाहीं. एवढेंच नव्हे तर उलट हवा बिघडविण्याचीं अनेक साधनें निर्माण करतों, या कारणांनीं वायु देवतेचा आम्हांवर रोष होतो आणि त्याचा वज्राघात आम्हांस सहन करावा लागतो. म्हणून अनेक रोग वायूच्या प्रकोपामुळें आम्हाला त्रास देतात.

अशाच प्रकारें इतर देवतांचा संबंध जाणावा.

देवांचे प्रतिनिधि

ज्या प्रकारें या बाह्य देवता आमच्या मित्र होण्यानें आमचें सुख वाढतें, त्याच प्रकारें त्यांचे प्रतिनिधि जे आमच्या शरीरांत ठिकठिकाणीं रहातात, त्यांच्याशीं मित्रत्व केल्यानें सुद्धां आमचें स्वास्थ्य आणि आरोग्य राखिलें जातें. त्याविषयीं थोडें स्पष्टीकरण पहा—

सविता– सूर्य आकाशांत असतो. त्याचा प्रतिनिधि अंशरूपानें आमच्या दृष्टींत आणि नाभी स्थानांत सूर्य चक्रांत रहातो. त्याचीं कार्यें अनुक्रमें दर्शनशक्ति आणि पचनशक्तिशीं संलग्न आहेत. वाचकांस हें तर स्वानुभवानें पटलें असेल कीं हे देव जर आमचे मित्र होऊन राहिले तरच आमचें स्वास्थ्य आणि आरोग्य टिकेल. दृष्टी जर कुमार्गावर गेली अथवा रूपविषयांत मोहित होऊन कुमार्गी बनली तर त्यामुळें प्राप्त होणाऱ्या कष्टमय अधोगतीची कल्पना वाचकांनींच करावी. त्याचप्रमाणें पोटाची पचनशक्ति उत्तम न रहाण्यानें कितीतरी रोग होतात; ही गोष्ट कांहीं वाचकांस अज्ञात नाहीं. म्हणजे शरीर स्थानांतील सूर्य– सविता अंशरूप देवता मित्र न होण्यामुळें मनुष्याच्या आपत्तींची संख्या कशी वाढते, त्याचा विचार वाचकांनीं करावा. याचप्रमाणें मरुत्–वायुदेवता फुफ्फुसांत तसेंच शरीरांतील इतर स्थानांत असते. जर तिचा प्रकोप झाला तर नाना विकार उद्भवतील.

याचप्रमाणें इंद्र देव अंतःकरणांत आणि इतर देव शरीरांत ठिकठिकाणीं रहातात. त्यांना मित्र केल्यास मनुष्य मात्र स्वास्थ्य आणि आनंद प्राप्त करूं शकतो, त्यांच्याशीं विरोध केल्यानें त्याचीं दुःखें वाढतात हें वाचकास विचार केला तर ध्यानीं येईल.

पहिल्या मंत्रांत ' देवांच्या दंडापासून दूर रहाण्याची ' आणि दुसऱ्या मंत्रांत ' देवांशीं मित्रत्व ' जोडण्याची सूचना आहे. त्यांचा वरील स्पष्टीकरणाप्रमाणें विचार करून वाचकांनीं हा परम उपदेश स्वतःच्या आचरणांत आणण्याचा प्रयत्न करावा आणि श्रेष्ठ आनंद प्राप्त करून घ्यावा. तिसऱ्या मंत्रांतील अशाच आचरणानें विस्तृत सुख मिळेल हें कथन आतां स्पष्ट समजेल.

चौथ्या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं हेच देव आम्हांस आश्रय देतात. आम्हांस सुखी ठेवतात. आमच्या शरीराचें आरोग्य वाढवितात. आणि आमच्या मुलांबाळांचें संरक्षण करून त्यांस आनंदित ठेवतात, हें सांगणें सुद्धां आतां वाचकांस प्रकाशाप्रमाणें स्पष्ट होईल, म्हणून स्वास्थ्य आणि सुखप्राप्तिसाठीं या सत्यमार्गाचा अवलंब करावा.

विशेष सूचना

वाचकांनीं विशेष ध्यानीं बाळगावें कीं सुख, स्वास्थ्य आणि आनंदप्राप्तिसाठीं वेद धनादि साधन सांगत नाहींत, पण जल, वायु, सूर्य वगैरे देवतांशीं सहवास, संसर्ग हींच साधनें सांगतात. एवढें तर कोणीहि करूं शकतो. कोणास धन प्राप्त होवो न होवो, सूर्यप्रकाश, जल, वायु हें तर सर्वांस सहजसाध्य आहेत. हीं स्वास्थ्यप्राप्तीचीं अतिसुलभ साधनें आहेत. त्यांचा वाचकांनीं अधिक विचार करावा. वेदांच्या या शैलीचें मनन करावें आणि उपदेशानुसार आचरण करून लाभ प्राप्त करावा.

*

शापाचे दुष्परिणाम

कांड ७, सूक्त ५९

(ऋषिः – बादरायणिः । देवता – अरिनाशनम् ।)

यो नः शपादशपतः शपतो यश्च नः शपात् । वृक्ष इव विद्युता हत आ मूलादनु शुष्यतु ॥ १ ॥

अर्थ— (यः अशपतः नः शपात्) जो शाप न देतां आम्हांस शाप देतो आणि जो (यः च शपतः नः शपात्) शाप दिला असतां आम्हांस शापितो तो (आ-मूलात् अनु शुष्यतु) मूळांतून सुकून जावो, ज्याप्रमाणें (विद्युता आहतः वृक्षः इव) वीज पडलेला वृक्ष सुकून जातो. [१]

कोणासहि शाप देणें, शिव्या देणें, वाईट शब्द बोलणें, कोणाची निंदा करणें हें सर्व वाईट आहे. त्यामुळें शिव्या देणाराचेंच अपरंपार नुकसान होतें.

ईर्ष्यानिवारक औषध

कांड ७, सूक्त ४५

(ऋषिः – प्रस्कण्वः, अथर्वा । देवताः –, ईर्ष्यापनयनं भेषजम् ।)

जनाद्विश्वजनीनात्सिन्धुतस्पर्याभृतम् । दूरात्त्वा मन्य उद्भृतमीर्ष्याया नाम भेषजम् ॥ १ ॥
अग्नेरिवास्य दहतो दावस्य दहतः पृथक् । एतामेतस्येर्ष्यामुद्राग्निमिव शमय ॥ २ ॥

अर्थ— (विश्वजनीनात् जनात्) सर्व लोकांस सारखीच कल्याणकारक अशा भूमीपासून तसेंच (सिन्धुतः परि आभृतं) समुद्रांतून आणलेलें तें (ईर्ष्यायाः नाम भेषजं) मत्सरास दूर करणारें औषध आहे. हे औषधा ! (दूरात् त्वा उद्भृतं मन्ये) दूरच्यास्थानापासून तुला येथें आणलें आहे तें मीं जाणतों. [१]

हे औषधा ! तूं (अस्य दहतः अग्नेः इव) या जाळणाऱ्या अग्नीप्रमाणें व (पृथक् दहतः दावस्य) निराळें जाळणाऱ्या दावानलाप्रमाणें जाळणाऱ्या (एतस्य एतां ईर्ष्या) या मनुष्याच्या या ईर्षेला (उद्रा अग्निं इव शमय) पाण्यानें अग्नि शांत करण्याप्रमाणें शांत कर. [२]

मनांत जे ईर्ष्या, मत्सर, स्पर्धा वगैरे असतात ते या औषधीच्या प्रयोगानें दूर होतात. चांगल्या वैद्यांनीं ही मनावर उत्तम परिणाम करणारी औषधी शोधावी. अशावेळीं मानसिक रोगांची चिकित्सा करण्यास वैद्य असमर्थ समजले जातात. जर ही औषधि प्राप्त झाली तर मनाचे रोगसुद्धां दूर होतील, या सूक्तांत औषधीचें नांव सांगितलेलें नाहीं. त्यामुळें तिचा शोध करणें कठीण आहे.

अमृतशक्ति

कांड ७, सूक्त ४७

(ऋषिः - अथर्वा । देवता - कुहूः ।)

कुहूं देवीं सुकृतं विद्मनापसमस्मिन्यज्ञे सुहवा जोहवीमि ।
सा नो रयिं विश्ववारं नि यच्छाद्ददातु वीरं शतदायमुक्थ्यम् ॥ १ ॥
कुहूर्देवानाममृतस्य पत्नी हव्या नो अस्य हविषो जुषेत ।
शृणोतु यज्ञमुशती नो अद्य रायस्पोषं चिकितुषी दधातु ॥ २ ॥

अर्थ— (**सुकृतं विद्मनापसं सुहवा**) चांगलें कार्य करणारी, ज्ञानयुक्त कर्म करणारी, स्तुतीस पात्र (**कु-हूं देवीं**) पृथ्वीवर जिच्यासाठीं हवन होतें अशा दिव्य शक्तिमय देवीला मीं (**अस्मिन् यज्ञे जोहवीमि**) या यज्ञांत बोलावतों. (**सा विश्ववारं रयिं नः नियच्छात्**) ती सर्वांनीं स्वीकारण्यास योग्य धन आम्हांस देवो तसेंच (**उक्थ्यं शतदायं वीरं ददातु**) प्रशंसनीय आणि शेंकडो दानें करणारा वीर आम्हांस प्रदान करो. [१]

(**देवानां अमृतस्य पत्नी कु-हू**) सर्व देवांत जो पूर्णपणें अमर आहे त्या ईश्वराची पत्नी ही कुहू म्हणजे जिच्या साठीं या पृथ्वीवर सर्व हवन करतात ती (**नः हव्या**) आम्हांकडून प्रशंसा करण्यास पात्र आहे. ती (**अस्य हविषः जुषेत**) या हवीचें सेवन करो (**उशती यज्ञं शृणोतु**) इच्छा करणारी ती देवी यज्ञाचा वृत्तांत ऐको आणि (**चिकितुषी रायस्पोषं अद्य नः दधातु**) ज्ञानवान् अशी ती देवी आम्हांस आज धनसमृद्धि देवो. [२]

या पृथ्वीवर जिचा सत्कार होतो ती ' **कु-हू** ' म्हटली जाते. ही (**अमृतस्य पत्नी**) अमर ईश्वराची आदिशक्ति आहे. आणि हा ईश्वर (**देवानां अमृतः**) सर्व देवांमध्यें अमर आहे. त्याच्या अमरशक्तीनेंच सर्व देव अमर झाले आहेत. या परमेश्वरी शक्तीची आम्हीं उपासना करतों. ती देवी आम्हांस धन आणि वीरत्व देवो.

ज्ञान आणि कर्म

कांड ७, सूक्त ५४

(ऋषिः - ब्रह्मा, भृगुः । देवता - ऋक्साम, इंद्रः ।)

ऋचं साम यजामहे याभ्यां कर्माणि कुर्वते । एते सदसि राजतो यज्ञं देवेषु यच्छतः ॥ १ ॥

अर्थ— (**याभ्यां कर्माणि कुर्वते**) ज्यांनीं कर्में केलीं जात आहेत त्या (**ऋचं साम यजामहे**) ऋचा आणि साम यांचें अध्ययन आम्हीं करतों. (**एते सदसि राजतः**) ते दोघे या यज्ञस्थळांत प्रकाशमान होतात. आणि ते (**देवेषु यज्ञं यच्छतः**) देवांना श्रेष्ठ कर्म अर्पण करतात. [१]

भावार्थ— ऋचा आणि साम या मंत्रांनीं मानवी उन्नतीचीं सर्व कामें होतात. म्हणून आम्हीं या वेदांचें अध्ययन करतों. हे वेदच जगाच्या या कर्मभूमींत प्रकाश देणारे मार्गदर्शक आहेत. कारण कीं तेच देवांमध्यें सत्कर्मांची स्थापना करतात. [१]

ऋचं साम यदप्राक्षं हविरोजो यजुर्बलम् । एष मा तस्मान्मा हिंसीद्वेदः पृष्टः शचीपते ॥ २ ॥

अर्थ— (यत् ऋचं, साम, यजुः) ज्या ऋचा, साम आणि यजु तसेंच (हविः ओजः बलं अप्राक्षं) हवन, ओज, आणि बळाविषयीं मीं विचारलें. हे (शचीपते) बुद्धिमान् ! (तस्मात् एषः पृष्टः वेदः) त्या कारणानें हा विचारला गेलेला वेद (मा मा हिंसीत्) माझी हिंसा न करो. [२]

भावार्थ— मीं गुरुपासून ऋचा, साम आणि यजुविषयीं विचारून माहिती मिळवितों. आणि हवनाची विधि, शारीरिक बळ मिळविण्याचा उपाय आणि मानसिक बळ प्राप्त करण्याचा उपाय पण विचारतों. हें सर्व प्राप्त केलेलें ज्ञान माझ्या उन्नतिसाठीं सहाय्यभूत होवो आणि बाधक न होवो. [२]

या सूक्तांत सांगितलें आहे कीं, ऋचा, यजु आणि साम हे ज्ञान देणारे मंत्र आहेत. आणि त्यांच्या सहाय्यानें श्रेष्ठ कर्म करतां येतें. अशीं कर्में करून मनुष्य उन्नति प्राप्त करतो. आणि ओज तसेंच शक्ति वृद्धिंगत करूं शकतो. वरील मंत्रांनीं मनुष्य ज्ञान प्राप्त करून त्या ज्ञानानें कर्म करून स्वतःची उन्नति करून घेऊं शकतो. पण कधीं कधीं मोहवश होऊन मनुष्य ज्ञानाचा दुरुपयोग करतो आणि त्यामुळें स्वतःचा नाश करून घेतो. उदाहरणार्थ कोणी मनुष्य बलप्राप्तीच्या उपायाचें ज्ञान प्राप्त करून, त्याचें अनुष्ठान करून पुष्कळ शक्ति प्राप्त करून घेतो. शरीरांत शक्ति वाढली म्हणजे त्याचा अहंकार वाढतो आणि तोच मनुष्य दीनदुबळ्यांस त्रास देऊं लागतो. अंतीं त्याचें पतन होतें. म्हणून या सूक्ताच्या दुसऱ्या मंत्रांत प्रार्थना केली आहे कीं तें प्राप्त झालेलें ज्ञान आमचा घात न करो. ज्ञान एक शक्ति आहे, हिचा परिणाम, तिचा उपयोग करणाऱ्याच्या चांगुलपणा अथवा दुष्टपणा यावर अथवा ज्या चांगल्या अथवा वाईट कार्यासाठीं तिचा उपयोग होतो त्यावर आधारित आहे. म्हणून परमेश्वराची प्रार्थना करावयाची कीं आम्हांस सत्प्रवृत्ति दे आणि आम्हीं घातपाताच्या मार्गानें न जावें असें कर.

प्रकाशाचा मार्ग

कांड ७, सूक्त ५५

(ऋषिः – भृगुः । देवता – इन्द्रः ।)

ये ते पन्थानोऽव दिवो येभिर्विश्वमैरयः । तेभिः सुम्नया धेहि नो वसो ॥ १ ॥

अर्थ— हे (वसो) सर्वांस बसविणाऱ्या प्रभो ! (ये ते दिवः पन्थानः) जे तुझे प्रकाशाचे रस्ते आहेत, (येभिः विश्वं एव ऐरयः) ज्यांनीं तूं सर्व जगाचें चालन करतोस (तेभिः नः सुम्नया धेहि) त्या सर्वांनीं आम्हां सर्वांस सुखी ठेव. [१]

भावार्थ— हे प्रभो ! जे तुझे प्रकाशमय रस्ते आहेत आणि ज्यांनीं तूं सर्व जग चालवितोस, त्यांनीं तूं आम्हांस सुखपूर्ण रस्त्यानें घेऊन जा आणि आम्हांस सुखी ठेव. [१]

रस्ते दोन आहेत, एक प्रकाशयुक्त आणि दुसरा अंधःकारमय. ईश्वर प्रकाशाचा मार्ग दाखवितो, आणि सर्वांस सुखी करतो. पण जे प्रभूला सोडून अंधाराच्या रस्त्यानें जातात त्यांना दुःख भोगावें लागतें. म्हणून प्रभूची प्रार्थना केली पाहिजे कीं तो आम्हांस प्रकाशाचा मार्ग दाखवून त्या सत्य रस्त्यानें चालवो.

मनुष्याची शक्ति

कांड ७, सूक्त ५७

(ऋषिः - वामदेवः । देवता - सरस्वती)

यदाशसा वदतो मे विचुक्षुभे यद्याचमानस्य चरतो जनाँ अनु ।
यदात्मनि तन्वो मे विरिष्टं सरस्वती तदा पृणद्घृतेन ॥ १ ॥
सप्त क्षरन्ति शिशवे मरुत्वते पित्रे पुत्रासो अप्यवीवृतन्नृतानि ।
उभे इदस्योभे अस्य राजत उभे यतेते उभे अस्य पुष्यतः ॥ २ ॥

अर्थ— (**यत् आशसा वदतः मे विचुक्षुभे**) जे हिंसेनें बोलणारे मजवर क्षोभित झाले आहेत, (**यत् जनान् अनुचरतः याचमानस्य**) जे लोकांची सेवा करतां करतां व्याकुळ झाले आहेत (**तत् आत्मनि मे तन्वः विरिष्टं**) तसेंच माझ्या आत्म्यांत आणि शरीरांत जी हीनता आहे (**तत् सरस्वती घृतेन आ पृणत्**) त्या सर्वांस सरस्वती तुपानें भरून टाको. [१]

(**मरुत्वते शिशवे सप्त क्षरन्ति**) प्राणयुक्त बालकाला सात प्राण अथवा सात इंद्रियशक्ति जीवनरस देतात. त्याप्रकारें (**पित्रे पुत्रासः ऋतानि अपि अवीवृतन्**) पित्यासाठीं पुत्र सत्कर्म करतो. (**अस्य उभे इत्**) त्याच्याजवळ दोन शक्ति आहेत. (**अस्य उभे राजतः**) त्याच्या दोन्ही शक्ति प्रकाशतात. (**उभे यतेते**) दोन्हीं प्रयत्न करतात आणि (**अस्य उभे पुष्यतः**) दोन्हीं त्याचें पोषण करतात. [२]

भावार्थ— व्याख्यान देण्याचे वेळीं अथवा जनसेवा करतांना अथवा सेवेसाठीं प्रार्थना करतेवेळीं योग्य हालचालीमुळें शरीरांत, मनांत अथवा आत्म्यांत जें कांहीं दुःख झालें असेल तें सरस्वती दूर करो. [१]

चैतन्ययुक्त बालकांत सात दैवीशक्ति कार्य करतात. त्या शक्ति त्याचें असें कार्य करतात की ज्याप्रमाणें मुलानें पित्याचें कार्य करावें. त्याच्याजवळ दोन शक्ति असतात. त्यांतली एक तेज वाढविते आणि दुसरी पोषण करते. [२]

जनसेवा

जनसेवा करतांना जे कष्ट होतात (**जनान् अनुचरतः यद् विचुक्षुभे मं. १**) जनतेची सेवा करण्यानें जो क्षोभ प्राप्त होतो, जे मानसिक आणि शारीरिक भोग भोगावे लागतात ते सरस्वती म्हणजे विद्यादेवीच्या सहाय्यानें दूर होवोत. म्हणजे मनुष्यानें जनसेवा केली पाहिजे. तें पवित्र कार्य करण्यामुळें जे कष्ट होतील तें आनंदानें सहन केले पाहिजेत. उत्तमरीतीनें विद्या प्राप्त झाल्यावर ही सहनशक्ति प्राप्त होते. ज्ञानी मनुष्य अशा कष्टांची पर्वा करीत नाहीं.

मानवी बालकांत अथवा मोठ्या माणसांच्या शरीरांत सात शक्ति रहात आहेत. बुद्धि, मन आणि पांच कर्मेंद्रियें या सात शक्ति बालकाच्या जन्मापासून त्याच्यांत असतात. जणूं या सात शक्ति त्याचे पुत्रच आहेत. पुत्राप्रमाणें त्या सहाय्य करतात. ज्याप्रमाणें पुत्र स्वतःच्या पित्याचें कार्य स्वतःच्या शक्त्यनुसार सद्भावनेनें करतो, त्याच्या मनांत कांहीं कपट असत नाहीं, त्याचप्रमाणें या शक्ति त्याचीं कार्यें स्वतःच्या शक्त्यनुसार निष्कपट भावानें करतात.

त्याच्याजवळ प्राण आणि अपान असें दोन प्रकारचें बळ आहे. या दोन्हीं बळांनीं त्याचें तेज वाढतें. त्या दोन्हींमुळें तो प्रयत्न करूं शकतो आणि त्या दोन्हींच्या सहाय्यानें त्याची पुष्टि होते.

या सर्व शक्तींच्या मदतीनें मनुष्याची उन्नति होते. त्यांच्याबरोबर सरस्वती सारयुक्त अशी -विद्यादेवी आहे. ती मनुष्यास सहाय्यक अशी देवता आहे. मानवी उन्नति या शक्तिमुळें होते. हें जाणून मनुष्यानें या शक्तींचें रक्षण करावें आणि स्वतःची उन्नति स्वप्रयत्नानीं सिद्ध करावी.

बलदायक अन्न

कांड ७, सूक्त ५८

(ऋषिः - कौरुपथिः । देवताः - इन्द्रावरुणौ ।)

इन्द्रा॑वरुणा सुतपा॒विमं सु॒तं सोमं॑ पिबतं॒ मद्यं॑ धृतव्रतौ ।
यु॒वो रथो॑ अध्व॒रो दे॑ववी॑तये॒ प्रति॒ स्वस॑रमु॒प या॑तु पी॒तये॑ ॥ १ ॥
इन्द्रा॑वरु॒णा मधु॑मत्तमस्य॒ वृष्णः॒ सोम॑स्य वृ॒षणा वृ॑षेथाम् ।
इ॒दं वा॒मन्धः॒ परि॑षिक्तमा॒सद्या॒स्मिन्ब॒र्हिषि॑ मादयेथाम् ॥ २ ॥

अर्थ— हे (सुतपौ धृतव्रतौ इन्द्रावरुणा) उत्तम तप करणाऱ्या, नियमानुसार चालणाऱ्या इंद्र आणि वरुण हो ! (इमं सुतं मद्यं सोमं पिबतं) या काढलेल्या आनंद वाढविणाऱ्या सोमरसाचें पान करा. (युवोः अध्वरः रथः) तुम्हां दोघांचा अहिंसात्मक रथ देववीतये, पीतये प्रतिस्वसरं उपयातु) देवप्राप्ति आणि रक्षण करण्यासाठीं प्रतिध्वनि करीत येवो. [१]

हे (वृषणा इन्द्रावरुणा) बलवान् इंद्र आणि वरुण हो ! (मधुमत्तमस्य वृष्णः सोमस्य वृषेथां) अत्यंत मधुर बलदायक सोमरसाची वृष्टि करा आणि त्यापासून बल प्राप्त करा. (इदं परिषिक्तं वां अन्धः) हें ठेवलेलें अन्न तुम्हां दोघांचें आहे. (अस्मिन् बर्हिषि आसद्य मादयेथां) या आसनावर बसून आनंद करा. [२]

या सूक्तांत मनुष्यानें कशा प्रकारें रहावें, काय खावें आणि कशा प्रकारें आनंद प्राप्त करावा त्याविषयीं सांगितलें आहे तें पहा—

१ **सु-तपौ**— मनुष्य उत्तम तपश्चर्या करणारा असावा. शीत, उष्ण वगैरे द्वंद्व सहन करण्याची शक्ति स्वतःमध्यें वाढवावी.

२ **धृतव्रतौ**— नियमांचें पालन करावें, नियमाविरुद्ध आचरण कधीं करूं नये. सर्वांनीं स्वतःचें आचरण उत्तम नियमानुकूल राखावें.

३ **वृषणौ**— मनुष्यानें बलवान् असलें पाहिजे; कधींहि निर्बल होऊं नये.

४ **इन्द्रावरुणौ**— मनुष्य इंद्राप्रमाणें शूरवीर, ऐश्वर्य संपन्न, धीर, गंभीर शत्रूंस दाबून टाकून त्यांचा पराजय करणारा असावा. वरुणाप्रमाणें श्रेष्ठ आणि वरिष्ठ असावा. इंद्र अथवा वरुणांत जे जे गुण वेदामध्यें इतरत्र वर्णन केले आहेत, वाचकांनीं ते गुण स्वतःमध्यें धारण करावेत आणि इंद्र आणि वरुणाप्रमाणें होण्याचा प्रयास करावा.

५ **अध्वरः रथः**— हिंसारहित, कुटिलतेशिवायचा रथ. म्हणजे जेथें जावयाचें असेल तेथें अकुटिलता आणि अहिंसेचा संदेश स्थापन करण्याचा प्रयत्न करावा.

६ **देववीतये**— देवत्व प्राप्तिसाठीं प्रयत्न करीत राहिलें पाहिजे. राक्षसवृत्तीपासून निवृत्त होऊन दिव्यगुण धारण करावे.

७ **पीतये**— रक्षण करण्याचा प्रयत्न करावा, आत्मरक्षण, समाजरक्षण, आणि राष्ट्राचें रक्षण तसेंच लोकरक्षणाचा प्रयत्न व्हावयास हवा.

८ **इदं वां अन्धः**— हें तुमचें अन्न आहे. हे मनुष्य हो ! हेंच अन्न तुम्हीं खा. हें कोणतें अन्न आहे पहा. हें अन्न (**मद्यं सुतं सोमं**) आनंद उत्पन्न करणारा सोमरस आणि वनस्पतींचा काढलेला रस वगैरे. तसेंच (**वृष्णः मधुमत्तमस्य सोमस्य वृषेथां**) बलवर्धक तसेंच मधुर सोमादि औषधींच्या रसानें तुम्ही सर्व लोक बलवान् व्हा.

याप्रकारें देवांचें वर्णन स्वतःच्या जीवनांत आणण्याचा प्रयत्न केल्यानें वेदाचें ज्ञान स्वतःच्या जीवनांत उतरतें. आणि जी श्रेष्ठ अवस्था मनुष्यास प्राप्त करावयाची असते ती प्राप्त होऊं शकते. अशाप्रकारें देवतांच्या वर्णनाच्या वेदमंत्रांचें अध्ययन करून वाचकांनीं पुष्कळ बोध प्राप्त करावा.

कल्याण प्राप्त कर

कांड ७, सूक्त ८

(ऋषिः – उपरिबभ्रवः । देवता – बृहस्पतिः ।)

भद्रादधि श्रेयः प्रेहि बृहस्पतिः पुरएता ते अस्तु ।
अथेममस्या वर आ पृथिव्या आरेशत्रुं कृणुहि सर्ववीरम् ॥ १ ॥

अर्थ— (भद्रात् अधि) सुखाच्या पलिकडे (श्रेयः प्रेहि) जाऊन परमकल्याण प्राप्त कर. (बृहस्पतिः ते पुरएता अस्तु) ज्ञानी तुझा मार्गदर्शक होवो. (अथ) आणि (अस्याः पृथिव्याः वरे) या पृथ्वीवरील श्रेष्ठ स्थानांत (इमं सर्ववीरं) या सर्व वीर समुदायाला (आरे-शत्रुं कृणुहि) शत्रूपासून दूर कर. [१]

भावार्थ— हे मनुष्या ! तूं सुख प्राप्त कर, सुखापेक्षाहि ज्यानें तुझें परमकल्याण होईल त्या मार्गाचें अवलंबन कर, आणि परम कल्याणाची अवस्था प्राप्त कर. या पृथ्वीवर जीं जीं श्रेष्ठ राष्ट्रें आहेत, त्यांत सर्व प्रकारचे वीरपुरुष उत्पन्न होवोत, यांचा शत्रु दूर होवो अर्थात् सर्व राष्ट्रांत उत्तम शांति स्थापन होवो. [१]

येथें ' भद्र ' शब्द साधारण सुख या अर्थी योजिला आहे. हा शब्द येथें अभ्युदयवाचक आहे. जगांत भौतिक साधनानें जें सुख प्राप्त होतें तें साधारण सुख आहे. आहार, निद्रा, निर्भयता आणि मैथुनविषयक जें सुख आहे तें साधारण सुख आहे. त्यापेक्षां जें श्रेष्ठ सुख आहे त्यास ' श्रेयस् ' म्हणतात. मनुष्यानें हें परम सुख-परमकल्याण प्राप्त करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. त्यासाठीं ज्ञानी (बृहस्पतिः) पुरुषास गुरु करून त्याच्या आज्ञेनुसार चाललें पाहिजे. जें बंधनांतून मुक्ति प्राप्त करून देतें तें ज्ञान (मोक्षे धीः) होय. असें ज्ञान मिळविलें पाहिजे. त्याचा उपदेश असा आहे कीं, या पृथ्वीवर जीं जीं राष्ट्रें आहेत तीं सर्व राष्ट्रें श्रेष्ठ होवोत, आणि सर्व स्त्रीपुरुष तेजस्वी वीरवृत्तीचे निर्भय होवोत. त्यांस कोणत्याहि ठिकाणीं शत्रु न राहोत. मनुष्यानें अशी अवस्था जगांत स्थिर केली पाहिजे.

उत्साह

कांड ४, सूक्त ३१

(ऋषिः – ब्रह्मास्कन्दः । देवता – मन्युः ।)

त्वया मन्यो सरथमारुजन्तो हर्षमाणा हृषितासो मरुत्वन् ।
तिग्मेषव आयुधा संशिशाना उप प्र यन्तु नरो अग्निरूपाः ॥ १ ॥

अर्थ— हे (मरुत्वन् मन्यो) मरणतुल्य स्थितींतसुद्धां उठण्याची प्रेरणा देणाऱ्या उत्साहा ! (त्वया स-रथं आरुजन्तः) तुझ्या मदतीनें रथासह शत्रूचा नाश करून स्वतः (हर्षमाणाः हृषितासः) आनंदित आणि प्रसन्नचित्त होऊन (आयुधाः सं-शिशानाः) स्वतःचीं शस्त्रें तीक्ष्ण करून (तिग्म-इषवः अग्निरूपाः नरः) तीक्ष्ण शस्त्रास्त्रयुक्त अग्नीप्रमाणें तेजस्वी नेत्यांचा समुदाय (उप प्र यन्तु) हल्ला करो. [१]

भावार्थ— उत्साह मनुष्यास हताश होऊं देत नाहीं. ज्यांच्या मनांत उत्साह आहे ते शत्रूंना नष्ट करतात आणि प्रसन्न चित्तानें स्वतःचीं शस्त्रें नेहमीं तयार करून, स्वतःचें तेज वाढवून, शत्रूवर हल्ला करतात. [१]

अग्निरिव मन्यो त्विषितः सहस्व सेनानीर्नः सहुरे हूत एधि ।
हत्वाय शत्रून्वि भजस्व वेद ओजो मिमानो वि मृधो नुदस्व ॥ २ ॥
सहस्व मन्यो अभिमातिमस्मै रुजन्मृणन्प्रमृणन्प्रेहि शत्रून् ।
उग्रं ते पाजो नन्वा रुरुध्रे वशी वशं नयासा एकज त्वम् ॥ ३ ॥
एको बहूनामसि मन्य ईडिता विशंविशं युद्धाय सं शिशाधि ।
अकृत्तरुक्त्वया युजा वयं द्युमन्तं घोषं विजयाय कृण्मसि ॥ ४ ॥
विजेषकृदिन्द्र इवानवब्रवो३ऽस्माकं मन्यो अधिपा भवेह ।
प्रियं ते नाम सहुरे गृणीमसि विद्मा तमुत्सं यत आबभूथ ॥ ५ ॥

अर्थ— हे (**मन्यो**) उत्साहा ! (**अग्निः इव**) तूं अग्निप्रमाणें (**त्विषितः सहस्व**) तेजस्वी होऊन शत्रूंचा पराजय करावा. हे (**सहुरे**) समर्थ ! (**हुतः नः सेनानी एधि**) बोलावल्यास आमच्या सेनेचा चालक हो. (**शत्रून् हत्वाय**) शत्रूंना मारून (**वेदः विभजस्व**) धन वांटून टाक आणि (**ओजः विमानः**) स्वतःच्या शक्तीस मापून (**मृधः वि नुदस्व**) शत्रूंस दूर कर. [२]

हे (**मन्यो**) उत्साहा ! (**अस्मै अभिमातिं सहस्व**) त्यासाठीं अभिमान् करणाऱ्या शत्रूस पराजित कर. (**शत्रून् रुजन् मृणन् प्रमृणन् प्रेहि**) शत्रूंचे तुकडे करीत, मारीत आणि त्यांचा चेंदा मेंदा करीत हल्ला कर. (**ते उग्रं पाजः ननु आ रुरुध्रे**) तुझें प्रभावशाली बल शत्रूस खात्रीनें अडवूं शकतें. हे (**एकज**) अद्वितीय ! (**त्वं वशी वशं नयासै**) तूं स्वतः संयमी असल्यानें शत्रूंस स्वतःच्या ताब्यांत आणूं शकतोस. [३]

हे (**मन्यो**) उत्साहा ! तूं (**एकः बहूनां ईडिता असि**) एकटाच पुष्कळांचा सत्कार प्राप्त करणारा तूं (**विशं विशं युद्धाय सं शिशाधि**) प्रत्येक प्रजाजनास युद्धासाठीं उत्तम रीतीनें शिकवून तयार कर. (**अ-कृत्त-रुक्**) अतूट प्रकाशयुक्ता ! (**त्वया युजा वयं**) तुझ्या मित्रत्वासह आम्हीं (**द्युमन्तं घोषं विजयाय कृण्मसि**) विजयासाठीं आनंदयुक्त शब्द करीत आहोंत. [४]

हे (**मन्यो**) उत्साहा ! (**इंद्रः इव विजेषकृत्**) इंद्राप्रमाणें विजय करणारा आणि (**अनव-ब्रवः**) उत्तम वचन बोलणारा होऊन (**इह अस्माकं अधिपाः भव**) येथें आमचा स्वामी हो. हे (**सहुरे**) सामर्थ्यसंपन्ना ! (**ते प्रियं नाम गृणीमसि**) आम्हीं तुझें प्रियनाम उच्चारितों. (**तं उत्सं विद्म**) आणि त्या स्रोतास जाणतों कीं (**यतः आबभूथ**) जेथून तूं उत्पन्न झालास. [५]

भावार्थ — उत्साहानें तेज वाढतें, उत्साहानें शत्रु पराजित होतो, उत्साही मनुष्य सेनानायक होऊं शकतो. तो त्या शत्रूंचा नाश करून धन प्राप्त करतो. नंतर स्वतःची शक्ति वाढवून दुष्टांना दूर करतो. [२]

उत्साहानें शत्रूचा पराजय कर, आणि उत्साहानें शत्रूचा नाश कर. उत्साहानें तुमचें बळ वाढतें आणि तुम्ही शत्रूला अडवूं शकतां. हे शूरवीरा ! तूं प्रथम संयम कर, आणि जेव्हां तूं स्वतः संयम करशील तेव्हां शत्रूनासुद्धां वश करूं शकशील. [३]

स्वभावानें उत्साही पुरुष पुष्कळांत एखादाच असतो त्यामुळें त्याचा सत्कार होतो. शिक्षणानें अशी व्यवस्था केली पाहिजे कीं राष्ट्रांतील प्रत्येक मनुष्य उत्साही व्हावा आणि जीवनसंघर्षांत स्वतःचें कार्य करण्यासाठीं शक्तिमान् व्हावा. उत्साहानें प्रकाश वाढतो आणि विजयाची घोषणा करण्याचें सामर्थ्य प्राप्त होतें. [४]

उत्साहच इंद्रासारखा विजय मिळविणारा आहे. उत्साह कधीं निराशायुक्त शब्द तोंडांतून काढूं देत नाहीं. म्हणून आमच्या अंतःकरणांत उत्साहाचें स्वामित्व स्थिर होवो. आम्हीं ज्यांच्या अंतःकरणांत उत्साहाचा महास्रोत वहात आहे त्या महान् पुरुषाचें नांव वर्णावें. [५]

आभूत्या सहजा वज्र सायक सहो बिभर्षि सहभूत उत्तरम् ।
क्रत्वा नो मन्यो सह मेद्येधि महाधनस्य पुरुहूत संसृजि ॥ ६ ॥
संसृष्टं धनमुभयं समाकृतमस्मभ्यं धत्तां वरुणश्च मन्युः ।
भियो दधाना हृदयेषु शत्रवः पराजितासो अप नि लयन्ताम् ॥ ७ ॥

अर्थ— हे (**वज्रसायक सहभूत**) वज्रधारी, बाण धारण करणाऱ्या आणि बरोबर रहाणाऱ्या ! तूं (**आभूत्या सहजाः**) ऐश्वर्यासह उत्पन्न होणारें (**उत्तरं सहः बिभर्षि**) अधिक उत्तम बळ धारण करतोस. त्या (**पुरुहूत मन्यो**) अनेकवार वर्णिलेल्या उत्साहा ! तूं (**क्रत्वा सह**) कर्मशक्तिसह (**मेदी**) मित्र होऊन (**महाधनस्य संसृजि**) महान् धन प्राप्त करणारा, महान् युद्ध उत्पन्न करणारा, होऊन (**एधि**) आम्हांस प्राप्त हो. [६]

(**मन्युः वरुणः च**) उत्साह आणि श्रेष्ठत्वाचा भाव (**उभयं धनं**) दोन्ही प्रकारचें धन म्हणजे (**संसृष्टं**) उत्पन्न केलेलें आणि (**सं-आकृतं**) संग्रह केलेलें (**अस्मभ्यं धत्तां**) आम्हांस देवोत. (**हृदयेषु भियः दधानाः शत्रवः**) हृदयांत भय धारण करून शत्रु (**पराजितासः अप निलयन्तां**) पराजित होऊन दूर पळून जावोत. [७]

भावार्थ— उत्साहासह सर्व शस्त्रास्त्रें तयार होवोत. उत्साहाबरोबर सर्व ऐश्वर्य रहातें, आणि उत्साहच अधिक बळ धारण करतो. हा प्रशंसनीय उत्साह नेहमीं आमचा मित्र होवो. तो आम्हाबरोबर राहिल्यानें जीवनयुद्धांत आमचा विजय होईल. [६]

उत्साह आणि वरिष्ठता हे दोन गुण बरोबर रहातात आणि ते सर्व धन प्राप्त करून देतात. स्वतः उत्पन्न केलेलें आणि संगृहीत केलेलें धन त्यामुळें प्राप्त होतें. उत्साही मनुष्याचे शत्रु मनांत भिऊन जाऊन पराजित होऊन पळून जातात. [७]

उत्साह

यशाचा मूलमंत्र

मनुष्य नेहमीं यश मिळविण्याची इच्छा करतो, पण मनांत उत्साह असला तरच यश मिळूं शकतें हें फारच थोड्यांना माहित असतें. यशप्राप्तीचा दुसरा कोणताच मार्ग नाहीं. या सूक्तांत त्याच '**उत्साहा**'ला प्रेरक देवता मानून त्याचें वर्णन केलें आहे. जे वाचक यशस्वी होऊं इच्छितात त्यांनीं या सूक्ताचें मनन करावें. उत्साह हा यश देणारा आहे हें समजून मनांत उत्साहाची स्थापना करावी आणि त्यामुळें यशस्वी व्हावें. यशस्वी होण्याचा जो उपाय तिसऱ्या मंत्रांत सांगितला आहे तो प्रथम पहाण्यासारखा आहे—

त्वं वशी (शत्रून्) वशं नयासै । (मं. ३)

'तूं स्वतः प्रथम संयमी हो, स्वतः आपल्याला वश करावयाचा अभ्यास कर; नंतर तूं स्वतःच्या शत्रूंस वश करूं शकशील.' स्वतःचें हृदय जिंकणें जेवढें कठिण आहे, तेवढें शत्रूंस जिंकण्याचें काम अवघड नाहीं. ज्यांनीं स्वतः स्वतःवर ताबा मिळविला जे स्वतःचें मन ताब्यांत ठेवण्यास शिकले, त्यांनीं सर्व शत्रूंना जिंकलेंच असें खुशाल समजा.

*

सर्व उद्धाराचा आरंभ स्वतःच्या हृदयापासून होतो. म्हणून शत्रूला वश करण्याचें कार्यसुद्धां स्वतःच्या हृदयापासून सुरू केलें पाहिजे. हृदयामध्यें काम, क्रोध वगैरे अनेक शत्रु आहेत; त्यांचा पराजय केल्यानें अथवा त्यांना ताब्यांत आणण्यानें मनुष्याची शक्ति वाढते. आणि नंतर तो बाह्य शत्रूंस वश करण्यास, जिंकण्यास समर्थ होतो. 'स्वतः स्वतःस वश करा म्हणजे मग तुम्ही शत्रूंस वश करूं शकाल,' हा उन्नतीचा नियम आहे. वाचकांनीं हा नियम नीट ध्यानांत ठेवावा.

उत्साहाचें महत्त्व

वेदामध्यें '**मन्यु**' शब्द उत्साह या अर्थी आला आहे. त्याच अर्थ 'क्रोध' असा लावून अनेक लोक अर्थाचा अनर्थ करितात. या सूक्तांतसुद्धां '**मन्यु**' शब्द '**उत्साह**' या अर्थी आहे. हा उत्साह काय काय करतो–करवितो ? तें पहा– जेव्हां हा उत्साह स्वतःच्या (**स-रथं**) मनरूपी रथावर चढतो तेव्हां मनुष्याचें (**हर्षमाणाः**) चित्त प्रसन्न होतें. त्याचें (**हृषितासः**) मन कधींहि निराशायुक्त होत नाहीं. आनंदानें सर्व कार्य करण्यास तें शक्तिमान् होतें. उत्साहानें (**मर्+उत्+वन्**) मरण्याच्या अवस्थेंतून सुद्धां उठण्याची आशा होते. कसलीहि संकटें आलीं

तरी मन नेहमीं उत्साहित रहातें. उत्साहामुळें मनुष्य (**अग्नि-रूपाः नरः**) अग्नीप्रमाणें तेजस्वी होतो. (**शत्रून् हत्वा**) त्याच्यांत शत्रूला मारण्याचें सामर्थ्य उत्पन्न होतें. ज्या मनुष्याच्या मनांत असा उत्साह अंतः शक्तींचा (**नः सेनानीः**) संचालक सेनापतीसारखा होतो तेथें (**ओजः मिमानः**) बळ वाढतें आणि (**मृधः विनुदस्व**) शत्रूस दूर करण्याची शक्ति उत्पन्न होतें. उत्साहानें (**उग्रं पाजः**) उग्र बळ विलक्षण वाढतें. त्याच्यासमोर (**ननु आररुभ्रे**) कोणी शत्रु टिकूं शकत नाहीं. म्हणजे हा उत्साही पुरुष सर्व शत्रूंस अडवितो-पुरून उरतो, शत्रूला स्वतःजवळ फिरकूं देत नाहीं. राष्ट्रांत (**विशं विशं युद्धाय सं शिशाधि**) प्रत्येक मनुष्यानें असें शिक्षण मिळविलें पाहिजे. त्यामुळें प्रत्येक मनुष्य जीवनयुद्धांत खात्रीनें विजय मिळवण्यास समर्थ होईल. आणि (**विजयाय घोषं कृण्मसि**) मनुष्य सतत विषयघोषाचा आनंदध्वनि-जयघोष करीत राहील. आणि निराशेच्या चिखलांत फसणार नाहीं. हा उत्साह (**विजयकृत्**) विजय प्राप्त करून देणारा आहे. इंद्रादि देवांनीं जो विजय प्राप्त केला तो याच उत्साहशक्तीच्या जोरावर. मनुष्य मनानें एकदेक जर पूर्ण निरुत्साही झाला तर तो जीवंतसुद्धां राहूं शकत नाहीं. म्हणजेच जीवन उत्साहाच्या आश्रयानें असतें; म्हणून आमच्या मनाचा स्वामी (**अस्माकं अधिपाः**) हा उत्साह होवो. आणि आमच्या मनांत कधीं उत्साहहीनता न येवो. हा उत्साह असा आहे कीं त्याच्यासह (**सह-भूत**) बळ उत्पन्न होतें. म्हणजे जेथें उत्साह उत्पन्न होतो तेथें बळ नक्कीच उत्पन्न होतें. म्हणून प्रत्येक मनुष्यानें मनांत उत्साह स्थिर करावा आणि निराशेचे विचार मनांत कधीं येऊं देऊं नयेत. याच उत्साहानें सर्व-प्रकारचें धन मनुष्य प्राप्त करूं शकतो. शत्रूला पराजित करतो आणि विजयी होऊन या लोकांत आणि परलोकांत आनंदानें विहार करतो.

वाचकांनीं अशा विचारांनीं या सूक्ताचें मनन करून त्यापासून योग्य तो बोध घ्यावा.

उत्साह

कांड ४, सूक्त ३२

(ऋषिः – ब्रह्मास्कन्दः । देवता – मन्युः ।)

यस्तें मन्योऽविधद्वज्र सायक सह ओजः पुष्यंति विश्वमानुषक् ।
साह्याम दासमार्यं त्वया युजा वयं सहस्कृतेन सहसा सहस्वता ॥ १ ॥
मन्युरिन्द्रो मन्युरेवास देवो मन्युर्होता वरुणो जातवेदाः ।
मन्युर्विश ईडते मानुषीर्याः पाहि नो मन्यो तपसा सजोषाः ॥ २ ॥

अर्थ— हे (**वज्र सायक मन्यो**) शस्त्रास्त्रयुक्त उत्साहा ! (**यः ते अविधत्**) जे तुझें सेवन करतात ते (**विश्वं सहः ओजः**) सर्व बळ आणि सामर्थ्यानें (**आनुषक् पुष्यति**) निरंतर पुष्ट होतात. (**सहस्कृतेन सहस्वता**) बळ वाढविणारा आणि विजयी (**त्वया युजा**) तुझ्यासारख्या सहाय्य करणाऱ्यासह (**वयं दासं आर्यं साह्याम**) आम्ही दासांना आणि आर्यांना स्वतःच्या काबूंत आणूं, वश करूं. [१]

(**मन्युः इंद्रः**) उत्साहच इंद्र आहे. (**मन्युः एव देवः आस**) उत्साहच देव आहे. (**मन्युः होता वरुणः जात-वेदाः**) उत्साहच हवनकर्ता, वरुण आणि जातवेद अग्नि आहे. तो (**मन्युः**) उत्साह आहे कीं ज्याची (**याः मानुषीः विशः ईडते**) सर्व मानवी प्रजा स्तुति करते. हे (**मन्यो**) उत्साह ! (**सजोषाः तपसा नः पाहि**) प्रीतीनें युक्त होऊन तूं तपानें आमचें रक्षण कर. [२]

भावार्थ— ज्याच्या जवळ उत्साह आहे त्याला सर्व प्रकारचें बळ आणि शस्त्रास्त्रांचें सामर्थ्य प्राप्त होतें आणि तो प्रत्येक प्रकारच्या शत्रूस वश करूं शकतो. [१]

इंद्र, अग्नि, वरुण वगैरे सर्व देवता या उत्साहामुळें महान् शक्तिशाली झाल्या आहेत. मनुष्यसुद्धां या उत्साहाची प्रशंसा करतो. कारण कीं, हा उत्साह स्वतःच्या शक्तीनें सर्वांस वांचवितो. सर्वांचें रक्षण करतो. [२]

अभीहि मन्यो तवसस्तवीयान्तपसा युजा वि जहि शत्रून् ।
अमित्रहा वृत्रहा दस्युहा च विश्वा वसून्या भरा त्वं नः ॥ ३ ॥
त्वं हि मन्यो अभिभूत्योजाः स्वयंभूर्भामो अभिमातिषाहः ।
विश्वचर्षणिः सहुरिः सहीयानस्मास्वोजः पृतनासु धेहि ॥ ४ ॥
अभागः सन्नप परेतो अस्मि तव क्रत्वा तविषस्य प्रचेतः ।
तं त्वा मन्यो अक्रतुर्जिहीडाहं स्वा तनूर्बलदावा न एहि ॥ ५ ॥
अयं ते अस्म्युप न एह्यर्वाङ् प्रतीचीनः सहुरे विश्वदावन् ।
मन्यो वज्रिन्नभि न आ ववृत्स्व हनाव दस्यूँरुत बोध्यापेः ॥ ६ ॥

अर्थ—हे (मन्यो) उत्साह ! (तवसः तवीयान् अभीहि) महान् शक्तियुक्त तूं येथें ये. (तपसा युजा शत्रून् विजहि) स्वतःच्या तपःसामर्थ्यानें युक्त होऊन शत्रूंचा नाश कर. (अमित्रहा, वृत्रहा, दस्युहा त्वं) शत्रूंचा नाश करणारा, आवरण करणाऱ्यांचा नाशक आणि लुटारूंचा नाशक तूं (नः विश्वा वसूनि आ भर) आम्हांसाठीं सर्व धन भरपूर दे. [३]

हे (मन्यो) उत्साहा ! (त्वं हि अभिभूति-ओजाः) तूंच विजयी बलानें युक्त (स्वयं-भूः भामः) स्वशक्तीनें वाढणारा, तेजस्वी, (अभिमाति-षाहः) शत्रूंचा पराभव करणारा (विश्वचर्षणिः सहुरिः) सर्वांचा निरीक्षक, समर्थ (सहीयान्) आणि बलिष्ठ आहेस. तूं (पृतनासु अस्मासु ओजः धेहि) युद्धांत आम्हांमध्यें शक्ति स्थापन कर. [४]

हे (प्रचेतः मन्यो) ज्ञानवान् उत्साहा ! मीं (तव तविषस्य अभागः सन्) तुझ्या बलाचा भाग न प्राप्त करण्यामुळें (क्रत्वा अप परेतः अस्मि) कर्मशक्तिपासून दूर झालों आहें, म्हणून (अक्रतुः अहं त्वा जिहीड) कर्महीनासारखा होऊन तुझ्याजवळ आलों आहें. तरी तूं (नः स्वा तनूः बलदावा आ इहि) आम्हांस स्वतःच्या शरीराच्या बलाचें दान करीत प्राप्त हो. [५]

हे (सहुरे) सामर्थ्यवान् ! हे (विश्वदावन्) सर्वस्व देणाऱ्या ! (अयं ते अस्मि) हा मीं तुझाच आहें. (प्रतीचीनः नः अर्वाङ् उप एहि) प्रत्यक्ष आम्हांपाशीं ये. हे (मन्यो) उत्साहा ! (वज्रिन्) हे शस्त्र धारण करणाऱ्या ! (नः अभि आ ववृत्स्व) आम्हांपाशीं ये. (आपेः बोधि) मित्रांस ओळख (उत दस्यून् हनाव) आणि आम्हीं शत्रूंस मारूं या. [६]

भावार्थ— उत्साहानें बळ वाढतें, शत्रूंचा पराभव होतो, चोर, डाकू, लुटारू, दुष्ट दुर्जन यांना दूर करतां येतें आणि सर्व प्रकारचें धन प्राप्त होऊं शकतें. [३]

उत्साहानें बळ वाढतें, शत्रूंचा पराभव होतो. स्वतःचें सामर्थ्य वाढतें, तेजस्विता पसरते आणि प्रत्येक प्रकारचें बळ वाढतें. तें उत्साहाचें बळ युद्धप्रसंगीं आम्हांस प्राप्त होवो. [४]

ज्याच्या जवळ हा उत्साह असत नाहीं, तो कर्मशक्तिहीन होतो. म्हणून प्रत्येक मनुष्यानें मनांत उत्साह धारण करावा आणि बळवान् व्हावें. [५]

उत्साहानें सर्व प्रकारचें बळ प्राप्त होतें. हा उत्साह आमच्या मनांत येऊन स्थिर राहो, आणि त्याच्या सहाय्यानें आम्हीं मित्रांस वाढवावें आणि शत्रूंस दूर करावें. [६]

अभि प्रेहि दक्षिणतो भवा नोऽधा वृत्राणि जङ्घनाव भूरि ।
जुहोमि ते धरुणं मध्वो अग्रमुभावुपांशु प्रथमा पिबाव ॥ ७ ॥

अर्थ— (अभि प्र इहि) पुढें चाल, (नः दक्षिणतः भव) आमच्या उजव्या बाजूस ये. (अध नः भूरि वृत्राणि जंघनाव) आणि आमच्या सर्व प्रतिबंधांस दूर कर. (ते मध्वः अग्रे धरुणं) तुझ्या मधुर रसास मुख्यत्वें धारण करणाऱ्याला (जुहोमि) मीं स्वीकार करतों. (उभौ उपांशु प्रथमा पिबाव) आम्हीं दोघांनीं प्रथम एकांतात त्या रसाचें पान करावें. [७]

भावार्थ— उत्साह धारण करून पुढें चला. शत्रूंना पराजित करा आणि मधुर भोग प्राप्त करा. [७]

उत्साह धारण करावा

यापूर्वीच्या सूक्तांत केलेलें उत्साहाचें वर्णनच ह्या सूक्तांत दुसऱ्या प्रकारें केलें आहे. ज्या पुरुषांत उत्साह असत नाहीं ते अभागी होत, असें या सूक्ताच्या पांचव्या मंत्रांत सांगितलें आहे. तो मंत्र येथें पहाण्यासारखा आहे—

अभागः सन्नप परेतो अस्मि तव क्रत्वा तविषस्य । (मंत्र ५)

' उत्साहाच्या बळाचा भाग प्राप्त न झाल्यामुळें मीं कर्मशक्तीपासून दूर झालों आहे आणि अभागी बनलों आहे. ' उत्साहहीन झाल्यानें जें मोठें नुकसान होतें तें हेंच होय. उत्साह कमी होतांच बळ कमी होतें. बळ कमी झाल्यानें पुरुषार्थ शक्ति कमी होते. पुरुषार्थ कमी झाल्यानें भाग्य नष्ट होतें. अशा प्रकारें उत्साहहीन मनुष्य नाश पावतो.

परंतु जेव्हां मनांत उत्साह वाढतो, त्यावेळीं उत्साही मनुष्य (**स्वयंभूः**) स्वतः स्वतःच्या अभ्युदयाची साधना करूं लागतो. स्वतः प्रयत्न करण्यामुळें (**भामः**) तेजस्वी होतो. (**अभिमाति-साहः**) शत्रूंना दाबून टाकतो आणि (**अभिभूति-ओजाः**) विशेष सामर्थ्यानें युक्त होतो. या सूक्तांत वर्णन केलें आहे त्यापेक्षां सुद्धां त्याचें बळ वाढतें. जो मनुष्य अभ्युदय आणि निःश्रेयस प्राप्त करूं इच्छितो त्यानें उत्साह अवश्य धारण करावा असा याचा आशय आहे. उत्साहहीन मनुष्यासाठीं या जगांत कोणतेंच स्थान नाहीं आणि उत्साही पुरुषाला कोणतीहि गोष्ट अशक्य नाहीं. वाचकांनीं ही गोष्ट ध्यानांत ठेऊन मनांत उत्साह वाढवावा. आणि पुरुषार्थ प्रयत्न करून सर्व प्रकारचें यश प्राप्त करावें. तसेंच इहपरलोकांत आदर्श पुरुष व्हावें.

उत्साह मनांत रहातो. तो इंद्राचा स्वभावधर्म आहे. वेदाच्या इंद्रसूक्तांत उत्साह वाढविणारें वर्णन आहे. जीं मनुष्यें स्वतः मध्यें उत्साह वाढवूं इच्छितात त्यांनीं इंद्रसूक्तें वाचून त्यांचें मनन करावें. त्यांतील उत्साहामुळेंच इंद्र न थकतां शत्रुचा पराजय करतो. हीं त्याच्या उत्साहाचीं कारणें आहेत. या सूक्तांतहि तशाच अर्थाचा एक मंत्र आहे. त्यांत म्हटलें आहे कीं, या उत्साहामुळें इंद्र प्रभावशाली झाला आहे. म्हणून वाचक जर इंद्रसूक्त मननपूर्वक वाचतील तर उत्साह ही काय वस्तु आहे व ती काय करूं शकते तें त्यांना कळेल. उत्साह वाढविण्यास उत्साही पुरुषांचा सहवास केला पाहिजे. उत्साही ग्रंथ वाचले पाहिजेत. आणि कधीं काळीं निरुत्साहाचा विचार मनांत आला तर तो त्यानें दूर करून त्या ठिकाणीं उत्साहाचा विचार स्थिर केला पाहिजे. जरा जरी निरुत्साह मनांत निर्माण झाला तरी तो थोड्याच वेळांत दृढ होऊन वाढीस लागतो, आणि मनाला मलीन करतो. म्हणून उन्नतीची इच्छा करणाऱ्या पुरुषानें या रीतीनें स्वतःच्या मनाचें रक्षण करणें योग्य आहे.

निर्भय जीवन

कांड २, सूक्त १५

(ऋषिः - ब्रह्मा । देवता - प्राणः, अपानः, आयुः ।)

यथा द्यौश्च पृथिवी च न बिभीतो न रिष्यतः । एवा मे प्राण मा बिभेः ॥ १ ॥
यथाहश्च रात्री च न बिभीतो न रिष्यतः । एवा मे प्राण मा बिभेः ॥ २ ॥
यथा सूर्यश्च चन्द्रश्च न बिभीतो न रिष्यतः । एवा मे प्राण मा बिभेः ॥ ३ ॥
यथा ब्रह्म च क्षत्रं च न बिभीतो न रिष्यतः । एवा मे प्राण मा बिभेः ॥ ४ ॥
यथा सत्यं चानृतं च न बिभीतो न रिष्यतः । एवा मे प्राण मा बिभेः ॥ ५ ॥
यथा भूतं च भव्यं च न बिभीतो न रिष्यतः । एवा मे प्राण मा बिभेः ॥ ६ ॥

अर्थ— (**यथा द्यौः च पृथिवी च**) ज्याप्रमाणें द्यौ आणि पृथ्वी (**न बिभीतः**) भीत नाहींत म्हणून (**न रिष्यतः**) नाश पावत नाहींत. (**एवा**) त्याप्रमाणें (**मे प्राण**) हे माझ्या प्राणा (**मा बिभे**) तूं भिऊं नकोस. घाबरूं नकोस [१] ज्याप्रकारें (**अहः च रात्री च**) दिवस आणि रात्र भीत नाहींत त्यामुळें त्यांचा नाश होत नाहीं. [२] ज्या प्रकारें सूर्य आणि चंद्रमा० [३] • ब्रह्म आणि क्षत्रिय० [४] ० सत्य आणि अनृत० [५] भूत आणि भविष्य भीत नाहींत त्यामुळें त्यांचा विनाश होत नाहीं. म्हणून त्याचप्रमाणें हे माझ्या प्राणा ! तूं सुद्धां भिऊं नकोस. [६]

भावार्थ— द्युलोक, पृथ्वी, दिवस आणि रात्र, सूर्य-चंद्र, ब्रह्म आणि क्षत्र, ज्ञानी आणि शूर, सत्य आणि अनृत, भूत आणि भविष्य वगैरे सर्व कोणास भीत नाहींत, त्यामुळें विनाश पावत नाहींत. त्यावरून बोध प्राप्त होतो कीं निर्भयवृत्तीनें रहाण्यानें विनाशांतून वांचण्याचा संभव आहे. म्हणून हे प्राणा ! तूं या शरीरांत निर्भयवृत्तिसह रहा आणि अपमृत्यूचें भय दूर कर. [१-६]

निर्भय जीवन

निर्भयतेनें अमरपण

' जे भीत नाहींत, निर्भयतेनें स्वतःचें कार्य करतात त्यांचा नाश होत नाहीं. ' असा या सूत्राचा मुख्य उपदेश आहे. उदाहरणार्थ द्यौ, पृथिवी, दिवसरात्र, सूर्यचंद्र यांचीं नांवें सूक्तांत दिलीं आहेत. दिवस आणि रात्र तसेंच सूर्य व चंद्र कोणाचें भय न बाळगतां निःपक्षपातीपणें स्वतःचें कार्य करतात. समय होतांच उदय पावतात आणि अस्त पावतात, वगैरे त्यांचीं कार्यें यथाक्रम चालतात. ते कोणाची पर्वा करीत नाहींत. कोणाची शिफारस ऐकत नाहींत. कोणावर क्रोध अथवा दया करीत नाहींत. स्वतःचें निश्चित असलेलें कार्य करीत असतात. त्यामुळें ते कोणाला भीत नाहींत. आणि परिणामीं त्यांचा नाश होत नाहीं. म्हणून मनुष्य जर निर्भय होऊन स्वतःचें कर्तव्य करील तर तोसुद्धां कधींहि विनाश पावणार नाहीं. (१३)

ब्रह्म-क्षत्र

नंतर चौथ्या मंत्रांत '**ब्रह्म आणि क्षत्र**' यांचा उल्लेख आहे. त्याचा अर्थ ' ज्ञान आणि शौर्य ' आहे अथवा ज्ञानी ब्राह्मण आणि शूरवीर क्षत्रिय असा सुद्धां आहे. सूर्यचंद्रांचीं उदाहरणें समोर ठेऊन ब्राह्मण आणि क्षत्रिय यांनीं कोणा मनुष्यास न भीतां स्वतःचीं कर्तव्यकर्में योग्यरीतीनें करीत रहावें. जे ब्राह्मण आणि जे क्षत्रिय न भीतां स्वकर्में करून तदनंतर यावत्काल जिवंत राहिले ते तदनंतर मार्गदर्शक झाले. असे आदर्श ब्राह्मण आणि क्षत्रिय यांचीं उदाहरणें समोर ठेऊन इतर लोक सुद्धां निर्भय होऊन स्वतःचीं कर्तव्यकर्में करतील तर ते सुद्धां अमर होतील.

सत्य आणि अनृत

याप्रमाणें सत्य आणि अनृतहि कोणत्याहि प्रकारें कोणाची कांहीं अपेक्षा करीत नाहींत. जें सत्य तें सत्यच आणि जें असत्य तें असत्यच असतें. कधींकधीं सत्तेच्या बळानें अधिकारी सत्याचें असत्य आणि असत्याचें सत्य करून टाकतात. परंतु थोड्याच वेळांत ही लबाडी उघड होते. म्हणून क्षणमात्र कोणाच्या वजनानें कांहीं घडलें तर ती गोष्ट निराळी; परंतु अंतीं सत्य आणि

असत्य स्वतःचें अस्सल रूप प्रगट करतात, तसें झाल्यावांचून रहात नाहीं. म्हणून नेहमींच सत्य पक्षाचें अवलंबन केलें पाहिजे. त्यामुळें मनुष्य निर्भय होऊन शाश्वतपदाचा अधिकारी होतो.

भूत आणि भविष्य

सहाव्या मंत्रांत भूत आणि भविष्य या दोन कालांविषयीं सांगितलें आहे की ते कोणास भीत नाहींत. ही गोष्ट अगदीं सत्य आहे. सर्वांना भीति ही वर्तमान समयाविषयीं असते. जे भीति निर्माण करणारे बादशहा होते, ज्यांनीं स्वतःच्या तलवारीच्या बळानें प्रजेला त्रासविलेलें होतें ते आतां भूतकाळांत जमा झाले. त्यांची आतां भीति राहिली नाहीं. आणि ते त्यांच्या सत्यस्वरूपांत जनतेपुढें इतिहासरूपानें आहेत. सामान्य इतिहास तत्त्व जाणणारा मनुष्य इतिहासाचें थोडेसेंहि ज्ञान असणारा त्यांना दोषी समजतो आणि ते सर्व आतां आज जनतेचें काडीइतकेंहि नुकसान करूं शकत नाहीं. कारण कीं, ते भूतकाळांत पुरले गेले. म्हणजे एक महान् प्रतापी सर्वभौम राजासुद्धां भूतकाळांत पुरला गेल्यानें एखाद्या सामान्य मनुष्याइतकाच असहाय होतो. एवढा भूतकाळाचा प्रभाव आहे. वाचकांनीं हा भूतकाळाचा प्रभाव पहावा. अत्यंत सामर्थ्यसंपन्नसुद्धां भूतकाळीं याप्रमाणें असहाय होतो, त्याचें सामर्थ्य कांहीं रहात नाहीं, परन्तु जो धर्मात्मा सत्पुरुष सत्यनिष्ठ असतो त्याची शक्ति या भूतकाळांमुळें वाढीस लागते. रावणाचें पशुबल त्याच्या काळीं सर्वांस भीववीत असे. परन्तु भगवान् रामचंद्राचें आत्मिक बल त्याकाळीं विजयी झालें. एवढेंच नाहीं पण आज सुद्धां तें अगणित लोकांना मार्गदर्शक होत आहे. हा भूतकाळाचा महिमा पहा. भूतकाळ निर्भय असतो. त्याला कोणाची पर्वा असत नाहीं. तो सर्वांस त्यांच्या मूळ रूपांत उघड करीत असतो.

भविष्यकाळसुद्धां असाच आहे. निर्बलांस सुद्धां भविष्य काळीं स्वतःच्या सत्पक्षाला जय होण्याची आशा असते. अधर्माच्या शासनाखालीं दबून गेलेले लोक भविष्यकाळाकडे पाहून जीवंत रहातात. कारण कीं वर्तमानकाळाची भीति भविष्यकाळीं असत नाहीं. त्याचप्रमाणें भूतकाळचीं वर्तमानकाळीं असत नाहीं.

भूत आणि भविष्य हे दोन्ही काळ निर्भय असण्याचें काय कारण आहे, त्याचें तात्पर्य काय हें वरील विवेचनावरून वाचकांच्या ध्यानीं आलें असेल. केवळ सत्याचाच जय होतो ही गोष्ट समजून सत्याच्या आधारानें मनुष्यानें स्वतःचे व्यवहार करावे आणि निर्भय होऊन कर्तव्यपालन करावें.

अभय वृत्तीनें अमरत्व प्राप्त होतें

आत्मसंरक्षणाचें बल

कांड २, सूक्त १७

(ऋषिः – ब्रह्मा । देवताः – प्राणः, अपानः, आयुः ।)

ओजोऽस्योजो मे दाः स्वाहा ॥ १ ॥
सहोऽसि सहो मे दाः स्वाहा ॥ २ ॥
बलमसि बलं मे दाः स्वाहा ॥ ३ ॥
आयुरस्यायुर्मे दाः स्वाहा ॥ ४ ॥
श्रोत्रमसि श्रोत्रं मे दाः स्वाहा ॥ ५ ॥
चक्षुरसि चक्षुर्मे दाः स्वाहा ॥ ६ ॥
परिपाणमसि परिपाणं मे दाः स्वाहा ॥ ७ ॥

अर्थ— (ओजः असि) तूं शरीर सामर्थ्य आहेस, (मे ओजः दाः) मला शारीरिक सामर्थ्य दे. (१) तूं (सहः असि) सहनशक्तीनें युक्त आहेस, (मे सहः दाः) मला सहन शक्ति दे (२) तूं बल स्वरूप आहेस, मला बल दे. (३) तूं (आयुः असि) वायु म्हणजे जीवनशक्ति आहेस मला जीवनशक्ति दे. (४) तूं (श्रोत्रं) श्रवणशक्ति आहेस मला श्रवणशक्ति दे. (५) तूं (चक्षुः) दर्शनशक्ति दृष्टि आहेस, मला दर्शन शक्ति दे. (६) तूं (परिपाणं असि) सर्व प्रकारचें आत्मरक्षण करण्याची शक्ति आहेस, मला आत्मरक्षण करण्याची शक्ति दे. (स्वा-हा) मीं आत्मसमर्पण करतों. [७]

भावार्थ— हे ईश्वरा ! तूं सामर्थ्य, पराक्रम, बळ, जीवन, श्रवण, दर्शन आणि परिपालन एवढ्या सर्व शक्तींनीं युक्त आहेस, म्हणून मला त्या शक्तींचें प्रदान कर. [१-७]

कष्ट दूर करण्याचा उपाय

कांड ६, सूक्त २५

(ऋषिः – शुनःशेपः । देवता – मन्याविनाशनम् ।)

पञ्च च याः पञ्चाशच्च संयन्ति मन्या अभि । इतस्ताः सर्वा नश्यन्तु वाका अपचितामिव ॥ १ ॥
सप्त च याः सप्ततिश्च संयन्ति ग्रैव्या अभि । इतस्ताः सर्वा नश्यन्तु वाका अपचितामिव ॥ २ ॥
नव च या नवतिश्च संयन्ति स्कन्ध्या अभि । इतस्ताः सर्वा नश्यन्तु वाका अपचितामिव ॥ ३ ॥

अर्थ— (**पंच च याः पंचाशत् च**) पांच आणि पन्नास ज्या पीडा (**मन्याः अभि संयन्ति**) गळयाच्या भागांत असतात, (**सप्त च याः सप्ततिः च**) सात आणि सत्तर ज्या पीडा (**ग्रैव्याः अभि संयन्ति**) कंठाच्या भागांत असतात, तसेंच (**नव च याः नवतिः च**) नऊ आणि नव्वद पीडा (**स्कंध्याः अभि संयन्ति**) खांद्याच्या भागांत असतात, (**इतः ताः सर्वाः**) येथून त्या सर्व पीडा (**नश्यन्तु**) नष्ट होवोत (**अपचितां वाकाः इव**) ज्या प्रकारें पूजनीय सज्जनांसमोर सामान्य मनुष्यांचें बोलणें टिकत नाहीं. [१–३]

मनुष्य शुद्ध असावा आणि त्यानें स्वतःच्या शुद्धतेनें कष्ट, आपत्ति, दुःखें दूर करावीं. ज्या प्रकारें ज्ञान्यासमोर मूर्खाचें वक्तृत्व चालत नाहीं त्या प्रकारें पवित्र मनुष्याजवळ रोग आणि दुःखें उभीं रहात नाहींत.

अद्रोहाचा मार्ग

कांड ६, सूक्त ७

(ऋषिः – अथर्वा । देवता – सोमः, अदितिः विश्वेदेवाः ।)

येन सोमादितिः पथा मित्रा वा यन्त्यद्रुहः । तेना नोऽवसा गहि ॥ १ ॥
येन सोम साहन्त्यासुरान्रन्धयासि नः । तेना नो अधि वोचत ॥ २ ॥
येन देवा असुराणामोजांस्यवृणीध्वम् । तेना नः शर्म यच्छत ॥ ३ ॥

अर्थ— हे (**सोम**) शांतदेवा ! (**येन पथा आदितिः**) ज्या रस्त्यानें ही पृथ्वी (**वा मित्राः अद्रुहाः यन्ति**) अथवा सूर्य वगैरे देव परस्पर द्रोह न करतां चालत आहेत, (**तेन अवसा नः आगहि**) त्या रस्त्यानें स्वतःच्या रक्षणासह आम्हांस प्राप्त हो. [१]

हे (**साहन्त्य सोम**) विजयी शक्तिनें युक्त सोमा ! (**येन असुरान् नः रन्धयासि**) जिच्या योगें तूं आम्हां-साठीं असुरांस नष्ट करतोस, (**तेन नः अधि वोचत**) त्या शक्तिसह आम्हांस आशीर्वाद दे. [२]

हे (**देवाः**) देव हो ! तुम्ही (**येन असुराणां ओजांसि अवृणीध्वं**) ज्या शक्तिमुळें असुरांच्या बळाचें निवारण करतां (**तेन नः शर्म यच्छत**) त्या शक्तिनें आम्हांस सुख द्या. [३]

प्रार्थना

अद्रोहाचा विचार

हे शांत आणि सुखदायक ईश्वरा ! ज्या तुझ्या सुनियमामुळें सूर्य, चंद्र वगैरे सर्व विविध लोक–लोकान्तर एक दुसऱ्याशीं न आपटतां स्वतःच्या मार्गानें भ्रमण करीत कार्य करीत आहेत, तशी शक्ति आम्हांस दे. त्या शक्तीनें युक्त, त्या विचारानें युक्त होऊन आम्ही एक दुसऱ्याशीं आपसांत विरोध अथवा लढाई केल्यावाचून आणि स्वतःचें संघबळ वाढवीत आम्ही स्वतःचें उत्तम रक्षण करूं शकूं. त्यामुळें अद्रोहाचा विचार आमच्यामध्यें स्थिर व्हावा.

बलाची शुद्धि

हे ईश्वरा ! ज्या शक्तिनें तूं असुर, राक्षस आणि दस्यूंचा नाश करतोस, त्या शक्तीचें दान आम्हांस करून आशीर्वाद आम्हांस दे. म्हणजे हें बळ आम्हांस प्राप्त व्हावें आणि तें बळ प्राप्त झाल्यानें आम्ही प्रथम सांगितलेल्या शत्रूंस दूर करूं शकूं. हे ईश्वरा ! ज्या बळानें शत्रूंच्या बळास अडविता येईल, असें बळ आम्हांस प्राप्त व्हावें आणि त्या योगें आम्हांस सुख प्राप्त व्हावें.

तीन उपदेश

या सूक्तांत ' (१) आपसांत अद्रोहानें व्यवहार करावा, (२) स्वतःची शक्ति वाढवावी, आणि (३) शत्रूंच्या बळास अडवावें, ' असे तीन उपदेश आहेत. त्यामुळें निःसंशय सुख प्राप्त होऊं शकतें. या सूक्तांत अशा शक्तिसाठीं ईश्वराची प्रार्थना केली आहे. म्हणून हें उत्तम प्रार्थना-सूक्त आहे. त्यामध्यें बलवाचक दोन शब्द ' सहः आणि ओजः ' आहेत. मानसिक आणि आत्मिक बलाचा बोधक ' सहः ' शब्द आहे, आणि ' ओजः ' शब्द शारीरिक अथवा पाशवी बलवाचक आहे. म्हणजे आपलें सर्वप्रकारचें बळ वाढावें असा या प्रार्थनेचा भाव आहे.

सत्याचा विजय

कांड ५, सूक्त १५

(ऋषिः – विश्वामित्रः । देवता – मधुला वनस्पतिः ।)

एका च मे दश च मेऽपवक्तार ओषधे । ऋतंजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ १ ॥
द्वे च मे विंशतिश्च मेऽपवक्तार ओषधे । ऋतंजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ २ ॥
तिस्रश्च मे त्रिंशच्च मेऽपवक्तार ओषधे । ऋतंजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ ३ ॥
चतस्रश्च मे चत्वारिंशच्च मेऽपवक्तार ओषधे । ऋतंजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ ४ ॥
पञ्च च मे पञ्चाशच्च मेऽपवक्तार ओषधे । ऋतंजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ ५ ॥
षट् च मे षष्टिश्च मेऽपवक्तार ओषधे । ऋतंजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ ६ ॥
सप्त च मे सप्ततिश्च मेऽपवक्तार ओषधे । ऋतंजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ ७ ॥
अष्ट च मेऽशीतिश्च मेऽपवक्तार ओषधे । ऋतंजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ ८ ॥
नव च मे नवतिश्च मेऽपवक्तार ओषधे । ऋतंजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ ९ ॥
दश च मे शतं च मेऽपवक्तार ओषधे । ऋतंजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ १० ॥
शतं च मे सहस्रं चापवक्तार ओषधे । ऋतंजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ ११ ॥

अर्थ— हे (ऋतावरि ऋतजाते ओषधे) सत्यपालक आणि सत्यापासून उत्पन्न झालेल्या औषधे ! तूं (मधुला) मधुरता उत्पन्न करणारी आहेस, (मे मधु करः) माझ्यासाठीं सर्व कांहीं मधुर कर. (मे एका च दश च अपवक्तारः) माझ्यासाठीं एक अथवा दहा निंदक असोत; त्याचप्रकारें (द्वे विंशतिः च) दोन आणि वीस (तिस्रः त्रिंशत् च) तीन आणि तीस, (चतस्रः चत्वारिंशत् च) चार आणि चाळीस (पञ्च पञ्चाशत्) पांच आणि पन्नास, (षट् षष्टिः च) सहा आणि साठ, (सप्त सप्ततिः च) सात आणि सत्तर, (अष्ट अशीतिः च) आठ आणि ऐंशी, (नव नवतिः च) नऊ आणि नव्वद, (दश शतं च) दहा आणि शंभर, (शतं सहस्रं च) शंभर आणि हजार (अप वक्तारः) निंदक असोत आणि मला प्रतिबंध करण्याचा सुशाक प्रयत्न करूं देत. मीं सत्यमार्गानेंच त्याचा प्रतिकार करीन, त्यामुळें सर्वत्र माझ्यासाठीं सर्वच मधुरता पसरवोत. [१-११]

सत्यानें यश

या सूक्तात ऋतावरि ऋतजाति औषधाचें नांव आलें आहे. ही कोणती औषधी असावी हें समजत नाहीं. परंतु आम्हांस तर असें वाटतें की येथें कांहीं औषधि प्रयोग सांगितलेला नसावा. परंतु जे निंदक, शत्रु आहेत त्यांस सत्यपालन आणि मुग्यव्यवहारानेंच सरळ बनवावें आणि सत्याचें महत्त्व सिद्ध करावें असें दाखविलें आहे. सत्यपालन करणारांसाठीं सर्वच दिशा मधुरतायुक्त असतात, म्हणजे त्याला कोणीच विरोधी असत नाहीं. सत्यपालन करणारीं मनुष्यें शत्रुरहित असतात, जणूं काय ' सत्यपालनाचें व्रत ' च सर्व दोष धुवून टाकणारी औषधि आहे. या सूक्तात सांगितलेल्या संख्यांचा भाव ध्यानीं येत नाहीं.

समृद्धिची प्राप्ति

कांड ४, सूक्त ३९

(ऋषिः – अंगिराः । देवताः – नाना देवताः, संनतिः ।)

पृथि॒व्याम॒ग्नये॒ सम॑नम॒न्त्स आ॑र्ध्नोत् । यथा॑ पृथि॒व्याम॒ग्नये॑ स॒मन॑म॒न्नेवा म॒ह्यं सं॒नम॒: सं न॑मन्तु ॥ १ ॥

पृ॒थि॒वी धे॒नुस्तस्या॑ अ॒ग्निर्व॒त्सः । सा मे॑ऽग्निना॑ व॒त्सेने॒षमू॒र्जं कामं॑ दुहाम् ।

आयु॑: प्रथ॒मं प्र॒जां पोषं॑ र॒यिं स्वाहा॑ ॥ २ ॥

अ॒न्तरि॑क्षे वा॒यवे॒ सम॑नम॒न्त्स आ॑र्ध्नोत् ।

यथा॒न्तरि॑क्षे वा॒यवे॑ स॒मन॑म॒न्नेवा म॒ह्यं सं॒नम॒: सं न॑मन्तु ॥ ३ ॥

अर्थ— (पृथिव्यां अग्नये समनमन्) पृथ्वीवर अग्निसमोर जो नम्र होतो तो (सः आर्ध्नोत्) समृद्ध होत असतो. (यथा पृथिव्यां अग्नये समनमन्) ज्याप्रमाणें पृथ्वीवर अग्निसमोर नम्र होतो त्याप्रमाणें (एव मह्यं संनमः सं नमन्तु) माझ्यासमोर माझा सन्मान करण्यास आलेले लोक नम्र होवोत. [१]

(पृथिवी धेनुः) भूमि धेनु आहे, (तस्याः अग्निः वत्सः) अग्नि तिचें वासरूं आहे. (सा अग्निना वत्सेन) ती भूमि अग्निरूप वासरासहित (इषं ऊर्जं कामं दुहां) अन्न आणि बल इच्छेनुरूप पुष्कळ देवो (प्रथमं आयुः) उत्तम आयुष्य तसेंच (प्रजां पोषं रयिं) संतान पुष्टि आणि धन देवो. (स्वाहा) मीं समर्पण करतों. [२]

(अंतरिक्षे वायवे समनमन्) अंतरिक्षांत वायुसमोर जो नम्र होतो, (सः आर्ध्नोत्) तो समृद्ध होतो. (यथा अंतरिक्षे वायवे समनमन्) ज्याप्रमाणें अंतरिक्षांतील वायूसमोर नम्र होतात तद्वत् (एव मह्यं संनमः सं नमन्तु) माझ्यासमोर माझा सन्मान करण्यास आलेले सर्व लोक नम्र होवोत. [३]

भावार्थ— पृथ्वीवर अग्नीचा सन्मान होतो, कारण तो तेजस्वी आहे. ज्याप्रमाणें पृथ्वीवर अग्नि सन्मानित होतो त्या-त्याप्रमाणें मीं तेजस्वी होऊन येथें सन्मानित व्हावें. [१]

पृथ्वीरूपी गाईचें अग्नि वासरूं आहे. त्याच्या शक्तीनें मला अन्न, बल, दीर्घायुष्य, संतति, पुष्टि आणि धन प्राप्त होवो. [२]

अंतरिक्षांत वायूचा सन्मान होतो, कारण त्याच्यांत पुष्कळ शक्ति आहे. ज्याप्रमाणें शक्तीनें समृद्ध वायूचा सन्मान होतो त्याचप्रकारें बल प्राप्त होऊन माझाहि सन्मान व्हावा. [३]

*

अन्तरिक्षं धेनुस्तस्या वायुर्वत्सः । सा मे वायुना वत्सेनेषमूर्जं कामं दुहाम् ।
आयुः प्रथमं प्रजां पोषं रयिं स्वाहा ॥ ४ ॥
दिव्यादित्याय समनमन्त्स आर्ध्नोत् ।
यथा दिव्यादित्याय समनमन्नेवा मह्यं संनमः सं नमन्तु ॥ ५ ॥
द्यौर्धेनुस्तस्या आदित्यो वत्सः । सा म आदित्येन वत्सेनेषमूर्जं कामं दुहाम् ।
आयुः प्रथमं प्रजां पोषं रयिं स्वाहा ॥ ६ ॥
दिक्षु चन्द्राय समनमन्त्स आर्ध्नोत् ।
यथा दिक्षु चन्द्राय समनमन्नेवा मह्यं संनमः सं नमन्तु ॥ ७ ॥
दिशो धेनवस्तासां चन्द्रो वत्सः । ता मे चन्द्रेण वत्सेनेषमूर्जं कामं दुहाम् ।
आयुः प्रथमं प्रजां पोषं रयिं स्वाहा ॥ ८ ॥

अर्थ- (अंतरिक्षं धेनुः) अंतरिक्ष गाय आहे. (तस्याः वायुः वत्सः) तिचें वासरूं वायु आहे. (सा वायुना वत्सेन) ती अंतरिक्षरूपी गाय वायुरूपी वासरासह (इषं ऊर्जं कामं दुहां) अन्न आणि बल पूर्ण करावें देवो. आणि (प्रथमं आयुः) उत्तम दीर्घायुष्य (प्रजां पोषं रयिं) संतति, पुष्टि आणि धन देवो. (स्वाहा) मी आत्मसमर्पण करतों. [४]

(दिवि आदित्याय समनमन्) द्युलोकांत सूर्यासमक्ष जो नम्र होतो, (सः आर्ध्नोत्) तो समृद्ध होतो. (यथा दिवि आदित्याय समनमन्) ज्याप्रमाणें द्युलोकांत सूर्यापुढें सर्व नम्र होतात तद्वत् (एव मह्यं संनमः सं नमन्तु) त्याप्रमाणें मजसमोर माझा सन्मान करावयास आलेले सर्व नम्र होवोत. [५]

(द्यौः धेनुः) द्युलोक धेनु आहे (तस्याः आदित्यः वत्सः) सूर्य तिचें वासरूं आहे. (सा मे आदित्येन वत्सेन) ती द्युलोकरूपी गाय सूर्यरूपी वत्सानें (इषं ऊर्जं कामं दुहां) मला अन्न आणि बल भरपूर देवो आणि (प्रथमं आयुः) उत्तम दीर्घायुष्य तसेंच (प्रजां पोषं रयिं च) संतति, पुष्टि आणि धन देवो (स्वाहा) मी आत्मसमर्पण करतों. [६]

(दिक्षु चंद्राय समनमन्) सर्व दिशांमध्यें जो चंद्रासमोर नम्र होतो (सः आर्ध्नोत्) तो समृद्ध होतो. (यथा दिक्षु चन्द्राय समनमन्) ज्याप्रमाणें दिशांमध्यें चंद्रापुढें सर्व नम्र होतात (एव मह्यं संनमः सं नमन्तु) त्याप्रमाणें मला सन्मान देण्यास आलेले माझ्यापुढें नम्र होवोत. [७]

(दिशः धेनवः) दिशा या गाई आहेत. (तासां चन्द्रो वत्सः) चंद्र त्यांचें वासरूं आहे. (ताः मे चंद्रेण वत्सेन) त्या मला चंद्ररूपी वत्सासह (इषं ऊर्जं कामं दुहां) पुरेसें अन्न आणि बल देवोत. तसेंच (प्रथमं आयुः) उत्तम दीर्घायुष्य तसेंच (प्रजां पोषं रयिं) संतति पुष्टि आणि धन भरपूर होवोत. (स्वाहा) मीं आत्मसमर्पण करतों. [८]

भावार्थ— अंतरिक्षरूपी गाईचें वायु हें वासरूं आहे. त्याच्या शक्तीनें मला अन्न, बल, दीर्घायुष्य, संतति, पुष्टि आणि धन प्राप्त होवो. [४]

द्युलोकांत सूर्याचा सन्मान होतो, कारण तो अत्यंत प्रकाशमान् आहे. प्रकाशित असल्यामुळें जसा सूर्याचा सन्मान होतो, तसा मी तेजस्वी होऊन माझा सन्मान व्हावा. [५]

द्युलोकरूपी धेनुचा सूर्य हा वत्स आहे. तो मला त्याच्या शक्तीनें अन्न, बल, दीर्घजीवन, संतति, पुष्टि आणि धन देवो. [६]

दिशांमध्यें चंद्राचा सन्मान होतो, कारण त्याच्यांत शांति भरपूर आहे. ज्या शांतीच्या कारणें चंद्राची सर्व दिशांस प्रशंसा होते, तशा शांतिमुळें माझासुद्धा सन्मान होवो. [७]

दिशारूपी गाईचें चंद्रमा वासरूं आहे. त्याच्या शक्तीनें मला अन्न, बल, दीर्घायुष्य, संतति, पुष्टि आणि धन प्राप्त होवो. [८]

अग्नावग्निश्चरति प्रविष्ट ऋषीणां पुत्रो अभिशस्तिपा उ ।
नमस्कारेण नमसा ते जुहोमि मा देवानां मिथुया कर्म भागम् ॥ ९ ॥
हृदा पूतं मनसा जातवेदो विश्वानि देव वयुनानि विद्वान् ।
सप्तास्यानि तव जातवेदस्तेभ्यो जुहोमि स जुषस्व हव्यम् ॥ १० ॥

अर्थ- (**अग्नौ अग्निः प्रविष्टः चरति**) विशाल परमात्मारूपी अग्निमध्यें जीवात्मारूपी अग्नि प्रविष्ट होऊन विचरत आहे. (**ऋषीणां पुत्रः**) तो इंद्रियांस पवित्र करणारा आहे, आणि (**अभि-शस्ति-पा उ**) विनाशांतून वांचविणारा आहे. (**ते नमसा नमस्कारेण जुहोमि**) त्याला मीं नम्रपणें नमस्कारानें आत्मार्पण करतों. (**देवानां भागं मिथुया मा कर्म**) देवांच्या सेवनीय भागास कोणीं मिथ्याचारानें तयार न करो. [९]

हे (**जातवेदः देवः**) निर्माण झालेल्या सर्व पदार्थांस जाणणाऱ्या देवा ! तूं (**विश्वानि वयुनानि विद्वान्**) सर्व कर्मांस जाणतोस. हे (**जातवेदः**) जाणणाऱ्या ! (**मनसा हृदा पूतं**) हृदयानें आणि मनानें पवित्र केलेले हवनीय पदार्थ (**तव सप्त आस्यानि**) तुझीं जीं सात मुखें आहेत (**तेभ्यः जुहोमि**) त्यांच्यांत समर्पण करतों. (**सः हव्यं जुषस्व**) त्या हविर्द्रव्याचा तूं स्वीकार कर. [१०]

भावार्थ— परमात्मारूपी विशाल अग्नींत जीवात्मारूपी लहान अग्नि प्रविष्ट होऊन चालतो. हा जीवात्म्या अग्नि इंद्रियांची पवित्रता करणारा आणि अधोगतिपासून वांचविणारा आहे. इंद्रियरूपी देवांचा जो कार्यभाग आहे तो खोट्या व्यवहारानें दूषित न व्हावा. यासाठीं अग्नीची मीं नमस्कारानें उपासना करतों. [९]

हे सर्वज्ञ ईश्वरा ! तूं आमचीं सर्व कर्में जाणतोस. या आत्म्याच्या सात मुखांत मन आणि हृदयानें पवित्र केलेल्या पदार्थांचें हवन करतों. हें आमचें हवन तूं स्वीकार आणि आमचा उद्धार कर. [१०]

समृद्धिची प्राप्ति

उन्नतीचा मार्ग

मनुष्याची उन्नति त्याच्यामध्यें सद्गुणांची वाढ झाली तरच होऊं शकते. या सद्गुणांची वृद्धि मनुष्यांत करण्याच्या हेतूनें वेदानें अनेक प्रकारचे उपाय सांगितले आहेत. या सूक्तांत तशाच उद्देशानें चार देवतांच्या सहाय्यानें सद्गुण वाढविण्याचा उपदेश केला आहे. देवतांमध्यें जे गुण मुख्य आहेत ते गुण मनुष्यामध्यें वाढले पाहिजेत. या देवतांचे गुण पहा—

लोक	देवता	गुण	मनुष्यांत त्यांचें प्रतिबिंब
पृथ्वी	अग्नि	तेज, उष्णता	शब्द
अन्तरिक्ष	वायु	बल, जीवन	प्राण
द्यु	सूर्य	प्रकाश	दृष्टि
दिशा	चंद्र	शांति	मन

लोक, देवता आणि गुण असे आहेत. देवतांचे गुण अथवा शक्ति मनुष्यामध्यें कशी दिसते, तेंसुद्धां वरील कोष्टकावरून समजतें. मनुष्याचा प्रभाव वाढवायाचा असला तर तो या गुणांच्या सत्वांची वृद्धि होण्यानें वाढूं शकतो. दुसरा कांहीं उपाय नाहीं. पृथ्वीलोकांत अग्नि, त्याची उष्णता आणि तेजस्विता वाढल्यानें प्रतिष्ठित झाला आहे, तो स्वतःच्या दाहकशक्तीनें सर्वांस जाळतो. त्यामुळें त्याचा प्रभाव सर्वांवर पडला आहे. ज्या मनुष्यास स्वतःचा प्रभाव वाढवावयाचा असेल त्यानें स्वतःमध्यें तेजस्विता वाढवावी. तेजस्विता वाढविल्यानें त्याचा सन्मान अवश्य होईल.

त्याचप्रमाणें अंतरिक्षांत वायूचें महत्त्व विशेष आहे, कारण तो सर्वांचें जीवन आहे. तो सर्वांस शक्ति आणि गति देतो. स्वतःची शक्ति वाढवावी आणि स्वतःचें जीवन सुखमय करावें हें मनुष्यमात्रास उचितच आहे. इतरांत चेतना उत्पन्न करावी, आणि सर्व हालचालींचा प्राण होऊन रहावें. जो मनुष्य स्वतःची

शक्ति याप्रमाणें वाढवितो तो सन्मानित होतो.

द्युलोकांत सूर्याचा मोठा सन्मान होतो, कारण त्याचा प्रकाश सर्वांत अधिक आहे. त्याच्यासमोर इतर सर्व पदार्थ निस्तेज होतात. तो एवढा प्रकाशवंत असल्यानें सर्व त्याचा सन्मान करतात. जो मनुष्य स्वतःचें महत्त्व वाढवूं इच्छितो त्यानें स्वतः-मध्यें दिव्यप्रकाश वाढवावा आणि सूर्याप्रमाणें ग्रहा-उपग्रहांमध्यें मुख्य व्हावें.

त्याचप्रमाणें चंद्राची प्रतिष्ठा त्याच्या शक्तींत आहे. ज्या मनुष्यांत शांति स्थिर आहे, त्याची प्रतिष्ठा वाढते. याप्रमाणें या देवतांपासून मनुष्य उपदेश प्राप्त करूं शकतो आणि स्वतःची उन्नति साधूं शकतो. स्वतःमध्यें मनुष्यानें या गुणांची वृद्धि करावी हाच उन्नतीचा मार्ग आहे. या सद्गुणांच्या वृद्धीनें अन्न, बल, दीर्घायुष्य, संतति, पुष्टि आणि धन जेवढें पाहिजे तेवढें प्राप्त होतें. पण सर्वप्रथम उन्नति साधूं इच्छिणाऱ्या मनुष्यानें स्वतःमध्यें या गुणांची वृद्धि केली पाहिजे. त्यानंतर धनादि आपोआप प्राप्त होतीलच.

या सूक्तांतील पहिल्या आठ मंत्रांत असा उपदेश दिला आहे. नंतरच्या नवव्या आणि दहाव्या मंत्रांत आत्मशुद्धि करण्याचा उपदेश आहे. त्याचा आतां विचार करूं.

परमात्म्याची उपासना

आत्मशुद्धिसाठीं परमात्म्याची उपासना अत्यंत सहायक आहे, म्हणून नवव्या मंत्रांत ती उपासना दर्शविली आहे.

अग्नौ अग्निश्चरति प्रविष्टः । (मं. ९)

' मोठ्या विश्वव्यापक अग्निमध्यें दुसरा लहान अग्नि प्रविष्ट होऊन विचरतो. ' म्हणजे स्वतःचे व्यवहार करतो. ही गोष्ट उपासकांनीं मनांत सर्वांत प्रथम धारण करावी. परमात्म्याचा विशाल अग्नि संपूर्ण विश्व जाळीत आहे. त्याच्यामध्यें आपण एक यःकश्चित् ठिणगी आहोंत. आणि ती ठिणगी त्याच्यासह प्रकाशत आहे. आपल्यामध्यें आणि बाहेरसुद्धां तें परमात्माग्नीचें तेज चमकत आहे. ज्याप्रमाणें अग्नींत तापविलेलें सोनें शुद्ध होतें त्याप्रमाणें परमात्म्यामध्यें तापणारा जीवात्मा शुद्ध होतो. परमात्म्याच्या आधारानें-आश्रयानें मीं असल्यानें मीं स्वतः शुद्ध आहें, निर्भय आहें, मला कोणीं भिववूं शकणार नाहीं, असा विश्वास या मंत्राच्या उपासकाच्या मनांत स्थिर करण्याचा प्रयत्न केला आहे. हा आत्मा कसा आहे आणि त्याचे गुणधर्म कोणते आहेत त्यांचें वर्णन येथें पहाण्यासारखें आहे—

ऋषीणां पुत्रः अभिशस्तिपा । (मं. ९)

' हा आत्मा ऋषींचा पुत्र आहे आणि विनाशांतून वांचविणारा आहे. ' अनेक ऋषींचा मिळून हा एकच पुत्र आहे. म्हणजे अनेक ऋषींनीं एकत्र येऊन शोध करून त्याचा आविष्कार केला आहे. म्हणून त्यास ऋषींचा पुत्र म्हटलें आहे. असा एक अर्थ आहे. त्याचा दुसराहि एक अर्थ होतो आणि तो विशेष विचारणीय आहे. ऋषि शब्दाचा दुसरा अर्थ ' इंद्रिय ' असा आहे. सप्तऋषींचा अर्थ ' सात इंद्रियें ' असा आहे. या इंद्रियरूपी सप्तऋषींना (पु-त्रः) पु नांवाच्या नरकांतून वाचविणारा हा आत्मा आहे. कारण आत्माच सर्वांस उच्च भूमिकेंत घेऊन जातो आणि हीन अवस्थेंत पडण्यापासून वांचवितो. म्हणून त्याची उपासना सर्वांनीं करावी.

नमस्कारानें उपासना

या आत्म्याची उपासना नमस्कारानेंच करतात. नम्र होवून, स्वतःच्या मनास नम्र करून नमस्कारद्वारा स्वतःचें मस्तक नमवून म्हणजे आपल्या स्वतःस संपूर्णपणें त्याला त्याच्यासाठीं समर्पण करूनच स्वतःच्या आत्म्याची उपासना केली पाहिजे. पहा—

नमसा नमस्कारेण जुहोमि । (मं. ९)

' नम्र नमस्कारानें आत्मसमर्पण करतों. ' येथें ' जुहोमि ' शब्द समर्पणाच्या अर्थीं आला आहे. यज्ञांत हवनाचा सुद्धां अर्थ तसाच होतो. स्वतःच्या वस्तूचें दुसऱ्याच्या कल्याणासाठीं समर्पण करणें याचेंच नांव हवन आहे. येथें नमस्कारानें हवन करावयाचें आहे. नमनानें स्वतःचें मस्तक नमवून आत्मसमर्पण करण्याचा भाव येथें आहे. अशाप्रकारच्या श्रेष्ठ कर्मामध्यें खोटा व्यवहार असतां कामा नये; कारण खोट्या व्यवहारानें सर्वप्रकारची हानी होते. म्हणून म्हटलें आहे कीं—

देवानां भागं मिथुया मा कर्म । (मं. ९)

' देवांसाठीं करावयाचा कार्यभाग मिथ्या आचरणानें दूषित करूं नको. ' हा उपदेश प्रत्येक देवविषयक कार्यांत ध्यानांत ठेवण्यासारखा आहे. कित्येक मनुष्यें बाह्यात्कारीं दाखविण्यासाठीं खोट्या आडंबरानें संध्या करण्यास बसतात. तसेंच अन्यप्रकारचीं ढोंगें सोंगें व्यवहारांत आचरतात. परंतु त्यामुळें ते कोणास फसवूं इच्छितात ? परमात्म्यास फसविणें तर अशक्य आहे, कारण तो तर सर्व जाणणारा आहे, सर्वज्ञ आहे. म्हणजे अशा धर्मकर्मांत जे इतरांस फसविण्याचा विचार करतात ते शेवटीं स्वतःच स्वतःला फसवितात आणि स्वतःचें नुकसान करून घेतात. थोडक्यांत कोणींहि असा खोटा व्यवहार करणें इष्ट नाहीं. ईश्वर सर्वज्ञ आहे. तो प्रत्येकाचें मन लागलींच जाणतो. त्याच्यापासून लपवून कोणी कांहींच करूं शकत नाहीं. म्हणून म्हटलें आहे कीं—

विश्वानि वयुनानि विद्वान्। (मं. १०)

' सर्व कर्मास यथावत् जाणणारा ईश्वर आहे. ' मनुष्य जेव्हां कांहीं कार्य करीत असतो त्याचवेळीं परमेश्वर तें जाणतो. मनुष्याचें कर्म त्याच्या बुद्धींत, मनांत अथवा जगांत कोणत्याहि जागीं तें होत असो, ईश्वरास तें त्याचक्षणीं ज्ञात होतें. म्हणून अशा परिस्थितींत मनुष्यानें खोटे व्यवहार करूं नयेत. उन्नतीची इच्छा करणाऱ्या मनुष्यानें अंतःकरणानें आणि मनानें जितकीं पवित्र कर्में करणें शक्य असेल तेवढीं करावीं—

हृदा मनसा पूतं जुहोमि। (मं. १०)

' हृदयानें आणि मनानें जेवढी पवित्रता करणें शक्य आहे तेवढ्या पवित्रतेनें पवित्र पदार्थांचें सत्कर्मांत समर्पण केलें पाहिजे.' पवित्रतेनें उन्नति आणि मलीनतेनें अवनति हा नियम प्रत्येक मनुष्यानें ध्यानांत ठेवावा.

सप्तमुखी अग्नि

यापूर्वीं जीवात्मा आणि परमात्मा हे दोन अग्नि आहेत असें सांगितलें आहे. अग्नि ' **सप्तास्य** ' म्हणजे सात तोंडांचा आहे. येथें त्याच्या सातहि मुखांचें वर्णन केलें आहे. हा आत्मा सप्त मुखी आहे. हा सात तोंडांनीं खातो. पांच ज्ञानेंद्रियें, मन आणि बुद्धि ही त्याचीं सात मुखें आहेत. बुद्धीनें ज्ञान, मनानें मनन आणि इतर पांच ज्ञानेंद्रियांनीं पांच विषयांचें तो ग्रहण करतो. जणूं काय या आत्माग्नीमध्यें हे पांच ऋत्विज हवन करीत आहेत, अथवा या सात मुखांनीं हा आत्मा स्वतःचें भक्ष्य खात आहे, अथवा स्वतः भोग भोगीत आहे. या विविध प्रकारच्या कथनांचें तात्पर्य एकच आहे. त्याच्या सातहि मुखांत अंतःकरण आणि मनापासून पवित्र पदार्थ अर्पण केले पाहिजेत—

तव सप्त आस्यानि तत्र हृदा मनसा पूतं जुहोमि। (मं० १०)

' तुझीं सात मुखें आहेत. त्यांत हृदयानें आणि मनानें मीं पवित्र पदार्थ समर्पण करतों.' हा अत्यंत महत्त्वाचा उपदेश आहे. आत्मशुद्धिसाठीं त्याची अत्यंत आवश्यकता आहे. सात मुखांत पवित्र द्रव्याचें हवन केलें पाहिजे. म्हणजे बुद्धीनें पवित्र ज्ञान, मनांत पवित्र विचार, दृष्टींत पवित्र रूप, कानांत पवित्र शब्द, मुखांत पवित्र अन्न आणि पवित्र वाणी, नाकांत पवित्र सुगंध आणि त्वचेमध्यें पवित्र स्पर्श विषयक हवन व्हावयास पाहिजे. या प्रकारें सर्वच पदार्थ अत्यंत पवित्र पदार्थ स्वतःमध्यें जाऊं लागले म्हणजे आंतील समस्त वायुमंडळ परिशुद्ध होईल आणि आत्मशुद्धि होत राहील. याप्रमाणें स्वतःची शुद्धि होत राहिली तर स्वतःच्या पवित्र परिशुद्ध आत्म्याच्या ऐश्वर्याचें वर्णन काय करावें ? तो यामुळें शुद्ध आणि पवित्र होऊन मुक्त आणि पूर्ण यशस्वी होतो. त्याला या सूक्तांत सांगितलेलें ऐश्वर्य निःसंदेह प्राप्त होतें. म्हणून उदयाची इच्छा करणाऱ्या वाचकांनीं या मार्गाचें अवश्य अवलंबन करावें. आणि स्वतःच अभ्युदय आणि निःश्रेयस प्राप्त करावे.

स्वाहा !

या सूक्तांत ' **स्वाहा** ' शब्द पुष्कळ वेळ आला आहे. या ' **स्वाहा** ' चा अर्थ काय ? (**स्व+आ+हा**) स्वतःचें समर्पण म्हणजे दुसऱ्याच्या लाभ अथवा कल्याणासाठीं उन्नतिसाठीं स्वतःच्या शक्तीचें समर्पण करणें. अशा त्याग-भावनेनें उन्नति होते. स्वतःच्या शक्तीचें समर्पण सामान्य जनतेच्या लाभासाठीं, कल्याणासाठीं करण्याची भावना येथें दर्शविली आहे. सर्व प्रकारच्या उन्नतिसाठीं त्याग-भावनेची अत्यंत आवश्यकता आहे. पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें पवित्रीकरणासह रहाणारा हा त्यागभाव फार उन्नतिकारक आहे. वैयक्तिक अथवा राष्ट्रीय जी कांहीं उन्नति व्हावयाची ती हा त्यागभाव वाढल्यानेंच होईल. उन्नतीचा दुसरा कोणताच मार्ग नाहीं. वेदांत ' **स्वा-हा** ' शब्द अनेक वेळां अशासाठीं येत असतो कीं वैदिकधर्मीयांच्या मनावर या त्यागभावनेचा पक्का परिणाम व्हावा आणि तद्द्वारा त्यांनीं इहलोकांत आणि परलोकांत स्वतःचें पूर्ण कल्याण प्राप्त करावें.

विपत्तीस दूर करण्याचा उपाय

कांड २, सूक्त १४

(ऋषिः - चातनः । देवता - शालाग्निर्देवत्यम्)

निःसालां धृष्णुं धिषणमेकवाद्यां जिघत्स्वम् । सर्वाश्चण्डस्य नप्त्यो नाशयामः सदान्वाः ॥ १ ॥
निर्वो गोष्ठादजामसि निरक्षान्निरुपानसात् । निर्वो मगुन्द्या दुहितरो गृहेभ्यश्चातयामहे ॥ २ ॥
असौ यो अधराद् गृहस्तत्र सन्त्वराय्यः । तत्र सेदिर्न्युच्यतु सर्वाश्च यातुधान्यः ॥ ३ ॥
भूतपतिर्निरजत्विन्द्रश्चेतः सदान्वाः । गृहस्य बुध्न आसीनास्ता इन्द्रो वज्रेणाधि तिष्ठतु ॥ ४ ॥
यदि स्थ क्षेत्रियाणां यदि वा पुरुषेषिताः । यदि स्थ दस्युभ्यो जाता नश्यतेतः सदान्वाः ॥ ५ ॥

अर्थ— (निःसालां) घरदाराशिवायची स्थिति, (धृष्णु) नेहमीं भीतीनें गांजलेली अशी स्थिति अथवा दुसऱ्याला भिवविणें (एकवाद्यां धिषणं जिघत्स्वं) निश्चयानें एक भाषण करणारी, निश्चयाच्या बुद्धीचा नाश करणारी, तसेंच (चण्डस्य सर्वा नप्त्यः) क्रोधाचीच सर्व संतति आणि (स-दान्वाः) मनुष्याच्या राक्षसी वृत्तींचा आम्हीं (नाशयामः) नाश करतों. [१]

(वः गोष्ठात् निः अजामसि) तुम्हांस आम्हीं आमच्या गोशाळेंतून काढून कावतों. (अक्षात् निः) आमच्या दृष्टिबाहेर तुम्हांस करतों. (उपानसात् निः) खाण्यापिण्याच्या स्थानापासून तुम्हांस दूर करतों. (मगुन्द्याः वः निः) मनाच्या मोहापासून तुम्हांस दूर करतों. हे (दुहितरः) दूर रहाण्यास योग्य ! तुम्हांस (गृहेभ्यः चातयामहे) घरापासून दूर करतों. [२]

(असौ यः अधरात् गृहः) हें जें नीच कुळ आहे, (तत्र अराय्यः सन्तु) तेथें विपत्ति रहातात. (तत्र सेदिः) तेथेंच क्लेश (नि उच्यतु) वास्तव्य करोत. (सर्वाः यातुधान्यः) सर्व दुष्ट तेथेंच जावोत. [३]

(भूतपतिः इन्द्रः) प्रजापालक राजा (सदान्वाः इतः निरजतु) राक्षसी वृत्तींस येथून दूर करो. (गृहस्य बुध्न आसीनाः) घराच्या मुळांत वास्तव्य करणाऱ्या दुष्टता (इन्द्रः वज्रेण अधितिष्ठतु) इंद्र स्वतःच्या वज्रानें दूर करो. [४]

हे (स-दान्वाः) आसुरी वृत्तीमुळें होणाऱ्या पीडांनो ! (यदि क्षेत्रियाणां स्थ) जर तुम्हीं वंशासंबंधीच्या रोगामुळें उत्पन्न झालां असाल, (यदि वा पुरुषेषिताः) जर मनुष्याच्या प्रेरणेनें उत्पन्न झालां असाल, (यदि दस्युभ्यः जाताः) जर चोर लुटारूंपासून झालां असाल तर तुम्हीं सर्व (इतः नश्यत) येथून दूर जा. [५]

भावार्थ— आसुरी भावनेमुळें प्राप्त होणाऱ्या कित्येक विपत्ति आहेत, त्यांतील कांहीं अशा आहेत. (१) घरदार नसणें, (२) नेहमींच दुसऱ्याचें भय वाटणें अथवा स्वतः दुसऱ्यास भीवविणें, (३) निश्चयात्मक बुद्धि नसणें म्हणजे हंमेषा मनांत शंका रहाणें. (४) मन नेहमीं क्रोधयुक्त रहाणें, या सर्व विपत्ति आहेत. त्या पुरुषार्थानें दूर केल्या पाहिजेत. [१]

ज्याप्रमाणें कन्यांचे विवाह करून त्यांस घरांतून दूर करण्यांत येतें त्याप्रकारें या विपत्तींना स्वतःपासून दूर केल्या पाहिजेत. गोशाळेंतून, घरांतून, स्वतःच्या नजरेपासून, खाण्या पीण्याची स्थानें तसेंच गाडी, रथ वगैरे स्थानापासून मनाच्या वृत्तींतून विपत्तींस दूर करण्याचा पुरुषार्थ केला पाहिजेत. [२]

जीं नीच वृत्तियुक्तांची घरें आहेत तेथेंच विपत्ति, नाश, तसेंच दुष्ट दुराचारसुद्धां रहातात. [३]

प्रजापालक राजानें स्वतःच्या शासनाच्या योगें दुष्टांस दूर करावें. कोणाच्याहि घरांत दुष्ट भावनेस आश्रय मिळूं नये. [४]

या पीडांपैकीं कित्येक अनुवंशिक रोगांमुळें होणाऱ्या पीडा आहेत. कित्येक मनुष्यास असत्याच्या वाईट आचरणामुळें भोगाव्या लागतात. कित्येक चोर-लुटारूंमुळें निर्माण होतात. या सर्व पीडा दूर केल्या पाहिजेत. [५]

परि धामान्यासामाशुर्गाष्ठामिवासरन् । अजैषं सर्वानाजीन्वो नश्यतेतः सदान्वाः ॥ ६ ॥

अर्थ—(आशुः गाष्ठां इव) ज्याप्रमाणें घोडा स्वतःच्या स्थानीं जातो त्याप्रकारें (आसां धामानि परि सरन्) या विपत्तींचीं मूळ कारणें शोधून काढून तीं दूर करा. (वः सर्वान् आजीन् अजैषं) तुमच्या सर्व युद्धांस जिंकून घेतलें आहे. म्हणून हे (स-दान्वाः) पीडांनों ! (इतः नश्यत) येथून दूर व्हा. [६]

भावार्थ— ज्याप्रमाणें घोडा स्वतःचीं पावलें उचलून मुक्कामास पोहोंचतो, त्याप्रमाणें सर्व विपत्तींचीं मूळ कारणें शोधून तीं स्वतः दूर केलीं पाहिजेत. सर्व जीवन संघर्षांत स्वतःचा खात्रीनें नेहमीं जय होईल अशी तयारी केल्यानें आणि प्रत्येक जीवनयुद्धांत जागृत राहून विजय प्राप्त केल्यानेंच या सर्व पीडा दूर होऊं शकतील. [६]

विपत्तींस दूर करण्याचा उपाय

विपत्तींचें स्वरूप

या सूक्तांत अनेक विपत्तींचें वर्णन केलें आहे त्या अनुक्रमानें पहा—

१ निःसाला– शाला म्हणजे घरदार नसणें, रहाण्यास ठिकाण नसणें, विश्रांतिसाठीं कांहीं स्थान नसणें. (मं. १)

२ धृष्णु– नेहमीं भयभीत रहाणें, दुसऱ्याला भिऊन रहाणें– वागणें, अधिकारी अथवा धर्मात्म्याला सुद्धां भ्यावयाचें. अशीं कांहीं वाईट कृत्यें करणें कीं ज्यामुळें मनांत सतत भीति भरून रहाते. कोणी मला पकडील. याचा दुसरा प्रसिद्ध अर्थ दुसऱ्यास भय दाखविणें, भिवविणें, दुसऱ्यास भयभीत करून स्वतःचा स्वार्थ साधणें वगैरे. (मं. १)

३ एकवाद्यां धिषणं जिघत्स्वं– एक निश्चय करणाऱ्या बुद्धीचा नाश करणारा, घातपात करणारा स्वभाव. बुद्धीनें कार्य आणि अकार्य यांचा निश्चय होतो. या निश्चयात्मक बुद्धीचा नाश करणारा स्वभाव. ज्यांना निश्चयात्मक बुद्धीच असत नाहीं तो नेहमीं शंकाशील रहातो. (मं. १)

४ चण्डस्य सर्वानप्त्यः– क्रोधाचा सर्व संतति, म्हणजे क्रोधामुळें ज्या ज्या आपत्ति येण्याचा संभव त्या सर्व आपत्ति. (मं. १)

५ स-दान्वाः (स-दानवाः)– राक्षसांचें नांव दानव आहे. दानव शब्दाचा अर्थ घातपात करणारा असा आहे. गीतेमध्यें आसुरी संपत्तीचें वर्णन १६ व्या अध्यायांत विस्तारपूर्वक केलें आहे, त्याप्रकारचे लोक, जे घातपात करतात त्यांचें हें नांव आहे. दानवभावनेनें युक्त होणें ही सुद्धां एक महान् आपत्तिच आहे. (मं. १)

६ अ-राय्यः– कंजुषवृत्ति, निर्धनता, ऐश्वर्याचा अभाव. (मं. ३)

७ सेदिः– क्लेश, महाक्लेश, शारीरिक कृशता, अशक्तता, कोणतेंहि कार्य करण्याची शक्ति नसणें. (मं. ३)

८ यातुधान्यः– धन्यता नसणें. चोरी लूट करणारे जे लोक आहेत ते आणि त्यांच्यासारखा घृणास्पदभाव. (मं. ३)

या सर्व आपत्ति आहेत. त्यांचा विशेष विचार करण्याची कांहीं जरुरी नाहीं, कारण कीं त्यांतील बहुतेकांशीं सर्वांचा परिचय आहेच. अंशतः सर्वच या क्लेशांशीं परिचित आहेत. त्यामुळें हे सर्व क्लेश दूर व्हावे असें सर्वच इच्छितात. या आपत्तींचे तीन भेद आहेत.

तीन भेद

१ क्षेत्रियाः– म्हणजे कित्येक आपत्ति अशा आहेत कीं त्या मनुष्य स्वभावांत क्षेत्रांतून उतरलेल्या असतात, वंशपरंपरेनें प्राप्त होतात, जन्मतःच स्वभावाशीं निगडित असतात. (मं ५)

२ पुरुषेषिताः– दुसऱ्या कांहीं अशा आहेत कीं ज्या (**पुरुष-इषिताः**) दुसऱ्या मनुष्यांच्या कुटिल प्रेरणेनें प्राप्त होतात. (मं. ५)

३ दस्युभ्यः आस्ताः– तिसऱ्या प्रकारच्या आपत्ति अशा कीं ज्या दस्यु म्हणजे चोर, लुटारू वगैरे दुष्टांमुळें निर्माण होतात. (मं. ५)

आपत्तींचे तीन भेद आहेत– (१) स्वतःच्या जन्मस्वभावानें होणाऱ्या, (२) इतर मनुष्यांच्या कुटिल प्रेरणेनें होणाऱ्या आणि (३) दुष्टांच्या मुळें उद्भवणाऱ्या. या सर्व आपत्ति अवश्य दूर केल्या पाहिजेत.

कित्येक आपत्ति खाण्यापिण्याच्या स्थानांतून उत्पन्न होतात. उदाहरणार्थ रोगादि आपत्ति. त्या दूर करण्यास त्यांच्या उद्गम-स्थानीं प्रतिबंध केला पाहिजे. त्याविषयीं दुसऱ्या मंत्राचें कथन पहा—

आत्मशुद्धि आणि गृहशुद्धि

१ गोष्ठात् निःअजामसि- गोशाळेंतून दूर करतों. म्हणजे गोशाळेच्या गैरव्यवस्थेमुळें ज्या रोग वगैरे आपत्ति उत्पन्न होतात त्या दूर करतों. गोशाळेंत पवित्रता करण्यानें या आपत्तींचा नाश होऊं शकतो. (मं. २)

२ उपानसात् निः अजामसि- खाण्यापिण्याचें कोठार, स्वयंपाक घर अथवा वाहनादि स्थानांत जे कांहीं दोष निर्माण झाल्यानें आपत्ति येऊं शकतील ते दोष शुद्धता करून दूर करतों म्हणजे आपत्ति दूर करतों. (मं. २)

३ अक्षात् निः अजामसि- जे वाईटभाव निर्माण होतात त्यांस स्वतःच्या दृष्टिआड करतों. त्यांना शुद्ध करून मी स्वतः-मध्यें असणाऱ्या दोषांना दूर करतों. याप्रमाणें संपूर्ण इंद्रियांच्या शुद्धिनें पुष्कळ आपत्ति दूर करतां येतात. येथें आत्मशुद्धीची सूचना मिळते. (मं. २)

४ मगुन्धाः निः अजामसि- (म-गुन्धाः= मन+गुन्धाः) मनाला मोहित करणाऱ्या वृत्तीपासून दूर करतों. मनाची मोह निद्रा दूर करतों ही मनाची शुद्धि आहे. (मं. २)

या दुसऱ्या मंत्रांत स्वतःचे नेत्र वगैरे इंद्रियांची शुद्धि, मनाची शुद्धि, गोशाळेची शुद्धि, घराची शुद्धि, गाडी वगैरे वाहनें ज्या स्थानीं ठेवण्यांत येतात त्या स्थानांची शुद्धि करण्यामुळें आपत्ति दूर करण्याचा उपदेश आहे. या मंत्रांत ज्या गोष्टींचा उल्लेख आहे त्याशिवाय जीं जीं शुद्ध करण्याचीं स्थानें बाकी असतील तींसुद्धां सांगितलीं आहेत असें समजून त्या त्या स्थानीं शुद्धि करून घ्यावी. याचें तात्पर्य असें कीं जेथून संकटें निर्माण होतात आणि मनुष्यास त्रासवितात त्या स्थानांची शुद्धता करावयास हवी. पवित्रता केल्यानें सर्व स्थानांतील आपत्ति दूर होतात. मलीनता आपत्तींस निर्माण करणारी आहे, आणि पवित्रता आपत्तींस दूर करणारी आहे. हा नियम वाचकांनीं सर्वत्र लागू करावा, आणि आपत्तींस दूर करावें. तसेंच संपत्ति प्राप्त करावी.

नीचतेपासून विपत्तींचा उगम

विपत्तींचा उगम नीचतेपासून होतो ही गोष्ट स्पष्ट करण्यासाठीं तिसऱ्या मंत्रांत उपदेश आहे. त्यांत म्हटलें आहे– ' जें हें (**अधरात् गृहः**) नीच घराणें आहे तेथेंच सर्व कंजुषपणा, विपत्ति, नाश, क्लेश, कृशता, चोरी वगैरे दुष्टभाव रहातात. नीच घरामध्यें त्यांची उत्पत्ति आहे. ' **अधर** ' शब्द येथें नीचतेचा द्योतक आहे. जो उच्च नाहीं तो नीच होय. जेथें हीनता असते तेथेंच आपत्तींचा उगम होतो, यांत कांहीं शंका नाहीं.

राजाचें कर्तव्य

चौथ्या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं, ' (**भूतपतिः इंद्रः**) प्राणीमात्रांचें पालन करणारा राजा स्वतःच्या वज्रानें (**स-दान्वाः**) सर्व डाकूंना आणि (**गृहस्य बुध्नः आसीनाः**) घराच्या आंत लपून राहिलेल्या सर्व दुष्टांस दूर करो. ' म्हणजे राजानें स्वतःच्या सुंदर राज्यशासनानें दुष्टांस दूर करावें आणि स्वतःचें राज्य सज्जनांच्या घराप्रमाणें करावें. याप्रमाणें उत्तम राज्यशासनद्वारां दुष्टांस प्रतिबंध केल्यानें सज्जनांचा मार्ग निष्कंटक होतो, सुराज्य होणें हें सुद्धां एक मोठें साधन आहे, कारण त्यामुळें आपत्ति कमी होतात अथवा त्यांचा समूळ नाश होतो.

जीवनकलह

आपत्तींशीं झगडणें, विपत्तींशीं लढणें आणि त्यांचा पराजय करून स्वतःचा विजय संपादन करणें हा एकमात्र उपाय आहे. यामुळें आपत्ति दूर होऊं शकतात. वाचकांनीं विचार करावा म्हणजे त्यांच्या ध्यानीं येईल कीं असें युद्ध प्रत्येकस्थानीं करावें लागतें. शरीरांत रोगांशीं झगडावें लागतें, समाजांत लुच्चे, लफंगे, चोर, डाकू, वगैरेंशीं झगडावें लागतें, राष्ट्रांत विदेशी शत्रूंशीं युद्ध करावें लागतें आणि विश्वांत अतिवृष्टि, अनावृष्टि, दुष्काळ वगैरेंशीं सामना करावा लागतो. या लहान मोठ्या कार्यक्षेत्रांत सारखें लहानमोठ्या युद्धांत झुंजावें लागतें. अशीं युद्धें करून आणि त्यांत विजय प्राप्त केल्यावांचून सुखमय जीवन होणें अशक्य आहे. ही गोष्ट या सूक्ताच्या सहाव्या मंत्रांत सांगितली आहे.

यः सर्वान् आजीत् अजैषम् । (मं. ६)

' मीं सर्व युद्धांत विजय प्राप्त करतों. ' या प्रकारें सर्व युद्धांत विजय मिळविल्यानेंच मनुष्यापासून सर्व विपत्ति दूर होतात आणि मनुष्य ऐश्वर्यसंपन्न होतो. प्रत्येक युद्धांत स्वतःचा विजय होण्यासाठीं योग्य शक्ति स्वतःमध्यें वाढवली पाहिजे, आणि स्वतः विजय संपादन केला पाहिजे. विपत्ति दूर करण्याचा हा मुख्य उपाय आहे. त्याचा विचार वाचकांनीं करावा, आणि स्वतःच्या विपत्ति दूर करण्याच्या कामीं प्रयत्नांतीं कृतकृत्य व्हावें.

प्रथम जेवढ्या आपत्ति सांगितल्या त्या दूर करण्यास हा एक मात्र उपाय आहे. यापूर्वी दुसरे कांहीं उपाय सांगितले आहेत. राज्यशासनाची उत्तम व्यवस्था, आत्मशुद्धि, बाह्यशुद्धि, वगैरे

सर्व उपाय उत्तम आहेतच, पण सर्वत्र या आत्मशुद्धिच्या उपायाची विशेषता आहे, ही गोष्ट विसरूं नये.

ज्याप्रमाणें घोडा मार्ग क्रमून स्वतःच्या स्थानीं पोहोंचतो त्याप्रमाणें मनुष्यानें सुद्धां प्रयत्न करून प्रत्येक शुभस्थानावर जाऊन पोहोंचले पाहिजे. म्हणून मनुष्यानें पुरुषार्थाची पराकाष्ठा करून सिद्धि प्राप्त करावी. प्रत्येक सुख मनुष्य पुरुषार्थानें प्राप्त करूं शकतो. प्रयत्नावांचून पुरुषार्थ आणि त्याविना सिद्धि दूरच आहे. म्हणजेच पर्यायानें विपत्ति दूर होणें असंभवित आहे.

विपत्ति दूर करण्यासाठीं हें सूक्त फार महत्वाचा उपदेश देत आहे. वाचक जर त्याविषयीं विचार करतील तर ते त्यांच्या स्वतःच्या विपत्ति दूर करून संपत्ति प्राप्त करण्याचा मार्ग अवश्य पाहूं शकतील, वाचकांनीं या सूक्तापासून लाभ करून घ्यावा.

वर्चः प्राप्ति-सूक्त

कांड १, सूक्त ९

(ऋषिः - अथर्वा । देवता - वस्वादयो नानादेवताः ।)

अस्मिन्वसु वसवो धारयन्त्विन्द्रः पूषा वरुणो मित्रो अग्निः ।
इममादित्या उत विश्वे च देवा उत्तरस्मिन् ज्योतिषि धारयन्तु ॥ १ ॥
अस्य देवाः प्रदिशि ज्योतिरस्तु सूर्यो अग्निरुत वा हिरण्यम् ।
सपत्ना अस्मदधरे भवन्तूत्तमं नाकमधि रोहयेमम् ॥ २ ॥
येनेन्द्राय समभरः पयांस्युत्तमेन ब्रह्मणा जातवेदः ।
तेन त्वमग्न इह वर्धयेमं सजातानां श्रैष्ठ्य आ धेह्येनम् ॥ ३ ॥
ऐषां यज्ञमुत वर्चो ददेऽहं रायस्पोषमुत चित्तान्यग्ने ।
सपत्ना अस्मदधरे भवन्तूत्तमं नाकमधि रोहयेमम् ॥ ४ ॥

अर्थ— (अस्मिन्) या मनुष्यांत (वसवः) वसुदेवता त्याचप्रमाणें इंद्र, पूषा, वरुण, मित्र, अग्नि हे देव (वसु) धनास (धारयन्तु) धारण करोत. आदित्य विश्वेदेव (इमं) या मनुष्याला (उत्तरस्मिन् ज्योतिषि) अतिउत्तम तेजामध्यें धारण करोत. [१]

हे (देवाः) देव हो ! (अस्य) या पुरुषाला (प्रदिशि) या देशांत, ज्योति, सूर्य, अग्नि, हिरण्य (अस्तु) प्राप्त होवो. (सपत्नाः) शत्रु (अस्मत् अधरे) आमच्या पायाखालीं (भवन्तु) होवोत आणि (इमं) याला (उत्तमं नाकं) उत्तम सुखांत (अधि रोहय) तुम्ही चढवा. [२]

हे (जातवेदः) ज्ञानी अग्ने ! (येन उत्तमेन ब्रह्मणा) ज्या उत्तम ज्ञानानें इन्द्रासाठीं (पयांसि समभरः) दूध वगैरे रस देण्यांत येतात (तेन) उत्तम ज्ञानानें हे (अग्ने) तेजस्वी देवा ! (इमं) याला (इह) येथें (वर्धय) वाढव आणि (इमं) याला (सजातानां श्रैष्ठ्ये) स्वतःच्या जातीमध्यें श्रेष्ठ स्थानांत (आ धेहि) स्थापित कर. [३]

हे (अग्ने) तेजस्वी देव ! (एषां) यांचें यज्ञ (वर्चः) तेज, (रायःपोषं) धनाची वृद्धि आणि चित्त वगैरेंना (अहं आ ददे) मीं प्राप्त करतों (सपत्नाः) शत्रु आमच्या खालच्या स्थानीं राहोत आणि (इमं) या मनुष्याला उत्तम सुखांत (अधि रोहय) पोहोंचवा. [४]

*

वर्चःप्राप्ति-सूक्त

हें सूक्त ' **वर्चस्य-गण** ' सूक्तांतील पहिलें आहे. वर्चस्य गणाच्या सूक्तांत ' तेज संवर्धन, बलसंवर्धन, धनाची प्राप्ति, शरीराची पुष्टि, समाज अथवा राष्ट्रांत सन्मान प्राप्ति ' वगैरे अनेक विषय आहेत. वर्चस्यगणाचीं कित्येक सूक्तें आहेत त्यांचा उल्लेख यानंतर योग्य स्थानीं करण्यांत येईल.

या सूक्ताचा भावार्थ पहातां, पहिल्या कित्येक सूक्तांतील कांहीं गोष्टींच्या स्पष्टीकरणाची जरुरी आहे. नाहींतर या सूक्ताचा भावार्थ समजणार नाहीं. प्रथम या सूक्तांत वर्णिलेल्या देवतांचा मनुष्यांशीं काय संबंध आहे, त्याचें चांगलें ज्ञान असणें आवश्यक आहे. म्हणून त्याचा प्रथम विचार करूं—

देवतांचा संबंध

जें पिंडीं तें ब्रह्मांडीं, तसेंच जें ब्रह्मांडांत भरलें आहे तें पिंडांतहि आहे, म्हणजे जें सत्त्व विश्वांत आहे तें सर्व व्यक्तिमध्येंहि आहे. त्याचाच सर्व विस्तार विश्वांत आहे. त्याचें विशेषज्ञान खालीं दिलेल्या कोष्टकावरून ध्यानीं येईल.

व्यक्तिमध्यें देवतांश	समाजांत देवता	विश्वांत देवता
निवासक शक्ति	समाजस्थितीच्या आठ शक्ति	वसवः (अष्ट)
स्थूल शरीर	मातृभूमि	पृथ्वी
रक्तादि धातु	जल, नदी, नद वगैरे	आप्
शरीराचें तेज	अग्नि, विद्युत् वगैरे	तेजः, ज्योतिः
प्राण	शुद्ध वायु	वायु
कान	स्थान	आकाशः
अन्नपान	औषधि, वनस्पति वगैरे	सोमः
प्रकाश	प्रकाश	अहः
इंद्रियगण	साधारण जनता	नक्षत्राणि, देवाः
ज्ञान	ब्राह्मण, ज्ञानी मनुष्य	ब्रह्मन्
क्षात्रतेज	क्षत्रिय वीर	इन्द्रः
पुष्टि	राष्ट्रपोषक अधिकारी	पूषा
शांतभाव	जलाधिकारी	वरुणः
मित्रभाव	मित्रजन	मित्रः
वाणी	ज्ञानी, उपदेशक	अग्निः
स्वातंत्र्य	स्वतंत्र विचाराचीं मनुष्यें	आदित्याः
नेत्र, दर्शनशक्ति	दार्शनिक विद्वान्	सूर्यः
सर्व दिव्य गुण	सर्व विद्वान्, कारागीर	विश्वेदेवाः
तेज	धन	हिरण्यं
दुष्ट विचार	शत्रु	सपत्नाः
आनंद	स्वाधीनता	नाक (स्वर्ग)
भरभराट, समृद्धि	स्वाधीनता	उत्तम ज्योतिः
सुख	स्वाधीनता	मध्यमं ज्योतिः
		अधमं ज्योतिः

' ब्रह्मचर्य पुस्तकांत अंशावतारांचें वैदिक भाव-वर्णन केलेलें आहे तें यासह अवश्य वाचावें. (प्र. स्वाध्याय मंडळ. मूल्य रु. १–५०)

या कोष्टकावरून वाचकांच्या ध्यानीं येईल कीं सूत्रोक्त देवता शरीरांत कोणत्या रूपांत, राष्ट्रांत कोणत्या रूपांत आणि विश्वांत कोणत्या रूपांत रहातात. सूर्य देव जगांत कोठें आहे, हें सर्व जाणतात. तोच अंशरूपानें शरीरांत आहे. त्याला नेत्र, दृष्टि अथवा दर्शन शक्ति म्हणतात. राष्ट्रांत जे पुरुष विशेष विचारानें राष्ट्राच्या अवस्थेचा विचार करतात ते दार्शनिक पुरुष राष्ट्रांत सूर्यासारखे आहेत, कारण त्यांनीं दाखविलेल्या मार्गानें जाणारें राष्ट्र उत्तम अवस्थेस पोहोंचतें. याप्रमाणें इतर सर्व देवताविषयीं समजावें.

या सूक्ताच्या सुरवातीसच ' **अस्मिन्** ' शब्द आला आहे. त्याचा अर्थ ' या मनुष्यांत ' असा आहे. येथें प्रश्न असा उपस्थित होतो कीं कोणत्या मनुष्यास उद्देशून हे शब्द योजले असावेत ? प्रथम सूक्ताचा संबंध या सूक्ताशीं लावून पहातां हें स्पष्ट होतें कीं या सूक्ताचा संबंध प्रथम सूक्तांत पूर्वी वर्णिलेल्या ' **नव प्रविष्ट** = शुद्ध झालेला ' मनुष्याशीं आहे. जो मनुष्य मनाच्या वृत्ति बदलल्यामुळें आपल्या धर्मांत प्रविष्ट झाला, त्याची सर्वांत जास्त उन्नति करण्याची इच्छा करणें हें प्रत्येक मनुष्याचें कर्तव्य आहे. आपल्या धर्मांत जें श्रेष्ठांत श्रेष्ठ मिळवावयाचें आहे तें त्याला शीघ्र प्राप्त व्हावें अशी इच्छा मनांत धारण केली पाहिजे. म्हणजे त्यास विशेष तेज प्राप्त व्हावें अशी इच्छा ठेवली पाहिजे. खरोखर या सूक्ताचा पूर्वापर संबंध पहातां नवप्रविष्टांच्या तेजोवृद्धिसाठींच तें आहे असें वाटतें. तरीसुद्धां प्रत्येक मनुष्याच्या तेजोवृद्धिसाठीं सामान्य निर्देशसुद्धां यांत आहे आणि त्या दृष्टीनें हें सामान्य सूक्त सर्व लोकांस सुद्धां उपयोगी आहे. वाचकांनीं त्याचा दोन्ही दृष्टींनीं विचार करावा.

आतां येथें प्रथम मंत्राचा भावार्थ देतों, आणि तो अर्थ लिहितांना व्यक्तिमध्यें जो देवतांश आहे तो ध्यानीं घेऊनच अर्थ दिला आहे. वाचकांनीं त्याची तुलना प्रथम दिलेल्या कोष्टकाशीं करावी—

उन्नतीचा मूलमंत्र

प्रथम मंत्र– ' या मनुष्यामध्यें ज्या निवासक शक्ति तसेंच क्षात्र बल, पुष्टि, शांति, मित्रता तसेंच वाणी वगैरे शक्ति आहेत. या सर्व शक्ति त्याच्यामध्यें धन्यता स्थापित करोत. त्याचे स्वतंत्र विचार आणि त्याचीं सर्व इंद्रियें त्याच्यामध्यें उत्तम तेज धारण करोत. ' (१)

मनुष्यांत आणि जगांतील प्रत्येक पदार्थांत कित्येक निवासक **(वसु)** शक्ति आहेत त्यामुळें ते प्राणी अथवा पदार्थ स्वतः-च्या अवस्थेंत रहातात. ज्याकाळीं निवासक वसु शक्ति वाढतात त्यावेळीं पोषण होतें आणि त्या कमी होतात तेव्हां क्षीणता येते. तसेंच निवासक शक्तींचा नाश होतांच मृत्यु येतो. त्याचप्रकारें इतर दुसऱ्या शक्तिच्या कमीजास्त होण्यानें ते ते गुण कमी होतात अथवा वाढतात. मनुष्यांत वसुशक्ति आठ आहेत, आणि इतर देवतांपासून प्राप्त झालेल्या इतर शक्तिसुद्धां आहेत. या शक्ति विकसित रूपानें प्रकाशित होण्यानेंच मनुष्य वसु म्हणजे धन प्राप्त करतो, आणि स्वतःस धन्य करूं शकतो. सारांश उन्नतीचा हाच मूलमंत्र आहे. (१) स्वतःमध्यें असणाऱ्या निवासक वसु शक्तींचा विकास करावा. तसेंच, (२) स्वतःमध्यें क्षात्रतेजाची वृद्धि करावी. (३) स्वतःस पुष्ट करावें. (४) स्वतःमध्यें समता आणि शांति स्थापावी. (५) मनांत मित्रभाव वाढवावा आणि हिंसकभाव कमी करावा. (६) वाणीची शक्ति विकसित करावी. या सहा शक्ति वाढल्या असतां मनुष्य प्रत्येक प्रकारचें धन प्राप्त करूं शकतो, आणि त्यापासून स्वतः स्वतःला धन्य करूं शकतो. या वसुंमध्यें सर्व निवासक शक्तींच्या विकासद्वारां प्राप्त होणारी धन्यता अंतर्गत आहेच. (१) ' निवासक शक्ति ', (२) क्षात्रतेज, (३) पुष्टि, (४) समता, (५) मित्रभाव, (६) वक्तृत्व ' या सहा गुणांची वृद्धि करण्याची सूचना या प्रकारें पहिल्या मंत्राच्या पूर्वार्धांत दिली आहे. आणि दुसऱ्या अर्धांत सांगितलें आहे की (७) त्याचे स्वतंत्र विचार आणि, (८) त्याच्या इंद्रियशक्ति त्याला उत्तमोत्तम तेजस्वी स्थानांत पोहोंचवोत. मनुष्याचे स्वतंत्र विचारच मनुष्याची उन्नति करतात अथवा त्यास अधोगतीस नेतात. याप्रमाणें इंद्रियें स्वाधीन राहिलीं तरच तो संयमी मनुष्य श्रेष्ठ होतो. नाहींतर इंद्रियाधीन होऊन दुर्व्यसनी होऊन दररोज हीन होत जातो. मनुष्यास खरोखर अष्टविध उन्नति प्राप्त करून देण्याचें साधन याप्रमाणें प्रथम मंत्रांत दिलें आहे. तें प्रत्येक मनुष्यानें पहाण्यासारखें आहे. आतां दुसरा मंत्र पहा—

विजयासाठीं संयम

दुसरा मंत्र– ' हे देव हो ! या मनुष्याच्या आज्ञेंत तेज, नेत्र, वाणी आणि धन राहो. आमचे शत्रुखालीं पडोत आणि याला सुखाची उत्तम अवस्था प्राप्त होवो. '

मंत्रांत ' **(अस्य प्रदिशि सूर्यः अस्तु)** त्याच्या आज्ञेंत सूर्य असो, ' असें वाक्य आहे. वाचक हें समजूं शकतात कीं सूर्य कोणाच्या आज्ञेंत राहूं शकणार नाहीं, कारण ती गोष्ट मनुष्यशक्तीच्या बाहेरची आहे. परंतु सूर्याचा अंश जो शरीरांत नेत्रस्थानीं रहात आहे, आणि ज्याला नेत्रेंद्रिय अथवा दृष्टि म्ह-णतात ती तर संयमी मनुष्याच्या आधीन राहूं शकते. त्यावरून प्रथम दिलेल्या कोष्टकाची गोष्ट सिद्ध होते कीं व्यक्तिविषयीं विचार करतांना देवतांचे शरीरस्थानीय अंशच गृहीत धरले पाहिजेत. म्हणजे जसें प्रथम मंत्रांत सांगितलें आहे, तसेंच येथेंहि समजावें.

मनुष्यामध्यें बाह्यज्योतीचा अंश तेज, सूर्याचा अंश नेत्रांत, अग्नीचा अंश वाणीमध्यें असतो. त्याचप्रमाणें इतर देवांचे अंश या मनुष्यशरीरांत सर्वत्र ठिकठिकाणीं आहेत. त्यालाच इंद्रिय-शक्ति म्हणतात. मनुष्याची स्फूर्ति, दृष्टि आणि वाणी तसेंच उप-लक्षणेनें इतर इंद्रियें सुद्धां त्याच्या आज्ञेंत रहातात, म्हणजे इंद्रियें स्वतंत्र राहूं नयेत. तात्पर्य मनुष्यानें इंद्रिय संयम आणि मनो-निग्रह करून स्वतःच्या शक्ति स्वतःच्या आधीन ठेवाव्यात. स्वतःचीं इंद्रियें स्वतःच्या आधीन रहाणें हा आत्मविजय होय. आत्मविजय प्राप्त करण्यासारखा आहे. अशा प्रकारचा आत्म-विजयी मनुष्य स्वतःच्या शत्रूंस दाबून टाकूं शकतो आणि उत्तम सुख प्राप्त करूं शकतो. जर जगांत विजय प्राप्त करावया-चा असेल, शत्रूस दाबून टाकून उत्तम सुख प्राप्त करावयाचें असेल तर स्वतःच्या सर्व इंद्रियशक्ति स्वतःच्या आधीन केल्या पाहिजेत. हा महत्त्वपूर्ण उपदेश येथें प्राप्त होतो. आतां तिसरा मंत्र पहा.

ज्ञानानें जातीमध्यें श्रेष्ठत्व प्राप्ति

तिसरा मंत्र– ' ज्या उत्तम ज्ञानानें क्षत्रियांना उत्तमोत्तम यश प्राप्त होतें, हे धर्मोपदेशका ! त्या उत्तम ज्ञानानें येथें या मनुष्याची वृद्धि कर. आणि त्यामुळें त्याला स्वतःच्या जातींत श्रेष्ठत्व प्राप्त होवो.' **(३)**

क्षत्रियाला, राजाला अथवा इंद्राला ज्या ज्ञानामुळें उत्तम भोग प्राप्त होतात, आणि ज्या ज्ञानामुळें तो सर्वांहून श्रेष्ठ समजला जातो तें ज्ञान या मनुष्याला प्राप्त होवो. आणि हा मनुष्यसुद्धां त्याचप्रमाणें स्वतःच्या जातींत अथवा स्वतःच्या राष्ट्रांत श्रेष्ठ

होवो. राष्ट्रांतील प्रत्येक मनुष्यास श्रेष्ठ ज्ञान प्राप्त करण्याची सर्व साधनें खुलीं असलीं पाहिजेत. जो मनुष्य नूतन प्रविष्ट असेल त्याला अथवा त्या जातींत उत्पन्न झाला असेल अशा प्रत्येक मनुष्यास महत्त्वाकांक्षा असली पाहिजे कीं मीं सुद्धां ते ज्ञान प्राप्त करून तसाच श्रेष्ठ होईन. हा मंत्राचा आशय प्रत्येकानें नित्य स्मरणांत ठेवावा. आतां शेवटचा मंत्र पहा.—

जनतेचें कल्याण करणें

चौथा मंत्र- ' या सर्वांचें चित्त मीं माझ्याकडे खेंचून घेतों, आणि त्यांच्या धनाची मीं वृद्धि करीन. तसेंच त्यांच्या सत्कर्मांचा मीं प्रसार करीन. आमचे शत्रू खालीं दबून जावेत आणि आम्हांस उत्तम सुखाचें स्थान प्राप्त होवो. ' (४)

(१) प्रथम मंत्राच्या उपदेशानुसार आचरण करून स्वतःच्या शक्तिची उन्नति करून, (२) दुसऱ्या मंत्राच्या उपदेशाप्रमाणें आचरण करून इंद्रिय संयम द्वारां आत्मविजय प्राप्त केला. (३) तिसऱ्या मंत्राच्या उपदेशान्वयें स्वतःच्या ज्ञानाच्या वृद्धिनें प्रशस्त कर्म करून स्वतःच्या जातींत बहुमान प्राप्त केला, तेव्हां (४) या चौथ्या मंत्रांत वर्णन केल्याप्रमाणें जनतेचें कल्याण करण्यासाठीं उत्तमोत्तम कार्यें करण्यास योग्य अवसर प्राप्त होतो. वाचकांनीं या चार मंत्रांत वर्णिलेल्या या चार पायऱ्या पहाव्या आणि त्यांविषयीं विचार केला तर या सूक्तांत वेदानें किती थोड्या शब्दांत मानवी उन्नतीचा अत्यंत मननीय उपदेश दिला आहे हें ध्यानीं येईल. वाचक त्यांचा जेवढा विचार करतील तेवढा थोडाच आहे, पहा—

उन्नतीच्या चार पायऱ्या

स्वतःच्या शक्तींचा विकास

प्रथम मंत्र— शरीराच्या धारकशक्ति, इंद्रियें आणि अवयवांच्या सर्व शक्ति, तसेंच मनाच्या विचारशक्तींचा उत्तम विकास करा.

स्वशक्तींचा संयम

दुसरा मंत्र— स्वतःच्या सर्व शक्ति स्वतःच्या आधीन ठेवा. संयमानें आत्मविजय प्राप्त करून शत्रूंना दूर करा आणि सुखी व्हा.

ज्ञानवृद्धीनें स्वज्ञातींत सन्मान

तिसरा मंत्र— ज्ञानाच्या वृद्धिनें विविध रस प्राप्त करा आणि वृद्धि प्राप्त करून स्वजातीमध्यें श्रेष्ठ व्हा.

जनतेच्या उन्नतिसाठीं प्रयत्न

चौथा मंत्र— लोकांचीं मनें स्वतःकडे आकर्षित करून घ्या. लोकांच्या धनाची वृद्धि करा आणि त्यांचीं प्रशस्त कर्में पसरा. त्यामुळें शत्रूंस दूर करून सन्माननीय स्थानीं विराजा.

या चार मंत्रांत चार महत्त्वपूर्ण आज्ञा (उपदेश) वेद देत आहे. (१) स्वशक्ति संवर्धन, (२) आत्मसंयम, (३) ज्ञानामुळें स्वज्ञातींत श्रेष्ठत्व आणि (४) सामान्य जनतेच्या कल्याणासाठीं प्रयत्न. या त्या संक्षेपतः आज्ञा आहेत. या चार मंत्रावर चार विस्तृत व्याख्यानें होऊं शकतील. इतकें या उपदेशांचें महत्त्व व विस्तार आहे.

चौथ्या मंत्रांत ' एषां ' शब्द आहे तो ' या सर्व लोकांचा' भाव दाखवीत आहे. या सर्व लोकांचीं मनें मीं स्वतःकडे आकर्षित करतों. त्यांची संपत्ति वाढविण्याचा उपाय मीं करतों. त्यांचीं प्रशस्त कर्में वाढवितों आणि त्यांच्या सर्व शत्रूंस खालीं दाबून टाकतों. त्यामुळें सर्वांस सुख प्राप्त होईल, असे प्रयत्न मीं करतों. असा या चौथ्या मंत्राचा भाव अति स्पष्ट आणि सुगम आहे. वाचक त्याचें मनन करोत आणि हें सूक्त स्वतःच्या आचरणांत आणोत.

वर्चस्य गणांच्या सूक्तांतील उत्तम उपदेशाचा अनुभव येथें वाचकांस प्राप्त झाला असेल. यानंतर अशींच कित्येक सूक्तें येतील त्यावेळीं त्यांची सूचना देऊं. वाचकांनीं गणानुसार सूक्तांचा विचार करावा आणि लाभ प्राप्त करून घ्यावा.

या सूक्तांतील स्मरणीय उपदेश

१ **तौलस्य प्राशान-** मोजून-मापून खावें, प्यावें.

२ **प्रजां नयस्व-** संततीस योग्य मार्ग दाखवा.

३ **ब्रह्मणा वावृधानः-** ज्ञानानें (वाढणारे . तसेंच दुसऱ्यास) वाढविणारे व्हावें.

४ **उत्तरस्मिन् ज्योतिषि धारयन्तु-** अधिक श्रेष्ठ तेजांत (यास) धारण करा.

५ **अस्य प्रदिशि ज्योतिः सूर्यः अग्निः उत हिरण्यं अस्तु-** याच्या आज्ञेंत सूर्य, अग्नि, आणि धन राहो (म्हणजे) त्या (मनुष्या) च्या आज्ञेंत विश्वांतील सर्व वस्तु राहोत आणि कधीं मनुष्य त्यांच्या आज्ञेंत जाऊन पराधीन न होवो.

६ **सपत्ना अस्मदधरे भवन्तु-** शत्रु आम्हांहून खालीं राहोत.

७ **उत्तमं नाकं अधि रोहयेनाम्-** याला उत्तम स्थानावर चढवा.

८ **सजातानां श्रेष्ठ्ये आ धेह्येनम्-** याला स्वतःच्या जातींत श्रेष्ठ करा.

शुद्धीचा विधि

कांड २, सूक्त १९-२३

(ऋषिः - अथर्वा । देवता - अग्निः, वायुः, सूर्यः, चन्द्रः, आपः ।)

(१९) अग्ने यत्ते तपस्तेन तं प्रति तप योऽस्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मः ॥ १ ॥
अग्ने यत्ते हरस्तेन तं प्रति हर योऽस्मान्द्वेष्टि० ॥ २ ॥
अग्ने यत्तेऽर्चिस्तेन तं प्रत्यर्च योऽ० ॥ ३ ॥
अग्ने यत्ते शोचिस्तेन तं प्र[illegible] शोच यो० ॥ ४ ॥
अग्ने यत्ते तेजस्तेन तमतेजसं कृणु यो० ॥ ५ ॥

(२०) वायो यत्ते तपस्तेन तं प्रति तप योऽस्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मः ॥ १ ॥
वायो यत्ते हरस्तेन तं प्रति हर यो० ॥ २ ॥
वायो यत्तेऽर्चिस्तेन तं प्रत्यर्च यो० ॥ ३ ॥
वायो यत्ते शोचिस्तेन तं प्रति शोच यो० ॥ ४ ॥
वायो यत्ते तेजस्तेन तमतेजसं कृणु यो० ॥ ५ ॥

(२१) सूर्य यत्ते तपस्तेन तं प्रति तप योऽस्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मः ॥ १ ॥
सूर्य यत्ते हरस्तेन तं प्रति हर यो० ॥ २ ॥
सूर्य यत्तेऽर्चिस्तेन तं प्रत्यर्च यो० ॥ ३ ॥
सूर्य यत्ते शोचिस्तेन तं प्रति शोच यो० ॥ ४ ॥
सूर्य यत्ते तेजस्तेन तमतेजसं कृणु यो० ॥ ५ ॥

(२२) चन्द्र यत्ते तपस्तेन तं प्रति तप योऽस्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मः ॥ १ ॥
चन्द्र यत्ते हरस्तेन तं प्रति हर यो० ॥ २ ॥
चन्द्र यत्तेऽर्चिस्तेन तं प्रत्यर्च यो० ॥ ३ ॥
चन्द्र यत्ते शोचिस्तेन तं प्रति शोच यो० ॥ ४ ॥
चन्द्र यत्ते तेजस्तेन तमतेजसं कृणु यो० ॥ ५ ॥

(२३) आपो यद्वस्तपस्तेन तं प्रति तपत योऽस्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मः ॥ १ ॥
आपो यद्वो हरस्तेन तं प्रति हरत यो० ॥ २ ॥

अर्थ— हे अग्नि, वायु, सूर्य, चंद्र आणि आप देवतानों ! तुमच्यामध्यें जी (तपः) तापविण्याची शक्ति आहे, तिनें (तं प्रति तप) त्याला तापवा. (यः अस्मान् द्वेष्टि) जो एकटा आम्हां सर्वांचा द्वेष करतो, (यं वयं द्विष्मः) आणि ज्याचा आम्ही सर्व द्वेष करतों [१] हे देवहो तुम्हांमध्यें जी (हरः) हरण करण्याची शक्ति आहे, तिनें

आपो यद्वोऽर्चिस्तेन तं प्रत्यर्चत यो० ॥ ३ ॥
आपो यद्वः शोचिस्तेन तं प्रति शोचत यो० ॥ ४ ॥
आपो यद्वस्तेजस्तेन तमतेजसं कृणुत यो० ॥ ५ ॥

(**प्रतिहर**) त्याचा दोष हरण करा. जो आमचा द्वेष करतो. आणि आम्हीं ज्याचा द्वेष करतों. [२] हे देव हो ! जी तुमच्यामध्यें (**अर्चिः**) दीपनशक्ति आहे तिनें याचें (**प्रत्यर्च**) संदीपन करा. जो आमचा द्वेष करतो आणि आम्हीं ज्याचा द्वेष करतों. [३] हे देव हो ! तुमच्यामध्यें जी (**शोचिः**) शुद्ध करण्याची शक्ति आहे तिनें (**प्रतिशोच**) शुद्ध करा. जो आमचा द्वेष करतो आणि आम्हीं ज्याचा द्वेष करतों [४] हे देव हो ! जें तुम्हांत (**तेजः**) तेज आहे त्या तेजानें त्याला (**अ-तेजसं**) तेजोहीन करा जो आमचा द्वेष करतो आणि आम्हीं ज्याचा द्वेष करतों. [५]

भावार्थ— हे अग्ने, वायो, सूर्या, चंद्रा आणि आपो देव हो ! तुम्हां प्रत्येकामध्यें तप, हर, अर्चि, शोचि आणि तेज या पांच शक्ति आहेत. तरी कृपाकरून आमचा जे द्वेष करणारे आहेत (आणि म्हणून आम्हीं ज्यांचा द्वेष करतों) त्यांना त्या शक्तिनीं परिशुद्ध करा. म्हणजे त्यांना तापवून त्यांच्या दोषांचें हरण करून, त्यांच्यामध्यें अंतरस्थ प्रकाश उत्पन्न करून, त्यांची शुद्धि करून आणि त्यांना तुमच्या दिव्य तेजानें प्रभावित करून शुद्ध करा. म्हणजे ते कोणाचा द्वेष करणार नाहींत, आणि सर्वांशीं मिळून मिसळून वागतील. [१-५]

शुद्धीचा विधि

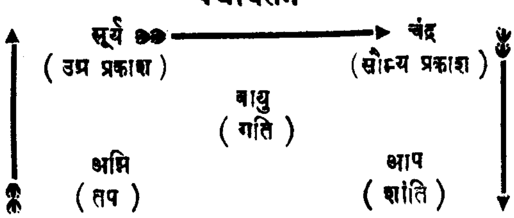
पांच देव

या सूक्तांत पांच देवांची प्रार्थना केली आहे, अथवा दुष्टांना सुधारण्यासाठीं त्या पांचांच्या कार्यशक्तीची याचना केली आहे. त्या पांच देवता या आहेत—

अग्निः, वायुः, सूर्यः, चन्द्रः, आपः ।

अग्निमध्यें तापविण्याची शक्ति आहे, वायूमध्यें हलविण्याची शक्ति आहे, सूर्यांत प्रकाशशक्ति आहे, सौम्यशक्ति चंद्रांत आहे आणि आप-पाण्यामध्यें म्हणजे जगतांतील संपूर्ण शांतीची शक्ति आहे. म्हणजे या देवता व्यवस्थितपणें एकापुढें एक अशा योजिलेल्या आहेत कीं ज्यामुळें प्रथम तापविण्यापासून आरंभ होऊन अखेरीस शांति प्राप्त व्हावी. शेवटचे दोनही देव चंद्र आणि जल शांति देणारे आहेत. अग्नि आणि सूर्य तापविणारे आहेत, आणि वायु प्राणगति आणि जीवनगति देणारा आहे. जर वाचक ही व्यवस्था पहातील तर त्यांना दुष्टांस सुधरण्याचा विधि निश्चितपणें समजेल.

पंचायतन



प्रथम अग्नि तापवितो, वायु त्यामध्यें गति करतो, ते दोघे सूर्याच्या उग्र प्रकाशांत त्याला ठेवतात. त्यानंतर चंद्रमा सौम्य प्रकाश देतो आणि नंतर जलतत्त्व पूर्ण शांति अथवा शांतिमय जीवन त्याला प्राप्त करून देतें. शुद्ध होण्याचा हा मार्ग आहे. हा क्रमविशेष महत्त्वपूर्ण आहे म्हणून या पांचहि सूक्तांचा विचार येथें एकत्र केला आहे.

पांच देवांच्या पांच शक्ति

पांच देवांच्या पांच शक्ति या सूक्तांत वर्णन केल्या आहेत. त्यांचीं नांवें अशीं आहेत—

' **तपः, हरः, अर्चिः, शोचिः, तेजः** ' या पांच शक्ति आहेत. या पांचहि शक्ति प्रत्येक देवापाशीं असतात. त्यावरून वाचकांच्या ध्यानीं येईल. प्रत्येकाच्या या शक्ति भिन्न आहेत. उदाहरणार्थ- अग्नीचें तेज, सूर्याचें तेज आणि जलाचें तेज भिन्न भिन्न आहेत याविषयीं कोणास कांहीं शंका असणें शक्य नाहीं. त्यामुळें प्रत्येक देवतेजवळ या पांचहि शक्ति असूनसुद्धां त्यांचीं स्वरूपें आणि कार्यें भिन्न भिन्न आहेत. उदाहरणार्थ-' **हरः** ' नांवाच्या शक्ति विषयीं पहा. **हरः** चा अर्थ 'हरण करणें' हिरावून घेणें. येथें या एकच शक्तीचा उपयोग पांचहि देव कसा करतात तें पहा—

१ **अग्नि-** शैत्याचें हरण करतो. तापवितो.
२ **वायु-** ओलेपणाचें हरण करतो, सुकवितो-वाळवतो.
३ **सूर्य-** कालाचें हरण करतो, जीवन (आयुष्य) कमी होतें.

४ **चंद्र**- मनस्तापाचें हरण करतो. मनास प्रसन्नता देतो.
५ **जल**- शारीरिक मळाचें (अस्वच्छतेचें) हरण करतें, शुद्धता करतें.

प्रत्येक देव हरण करतो, पण त्याचे हरण करण्याचे पदार्थ निरनिराळे आहेत. त्याचप्रमाणें '**तपन, हरण, अर्चन, शोचन** आणि **तेजन**' या योगें या देवतांकडून मनुष्यांत सुधारणा होते. प्रत्येक देवतेचे हे पांच गुण आहेत. आणि देवता पांच आहेत. त्यामुळें सुधारणा पंचवीस गाळण्यांनीं गाळण्याची जरुरी आहे. ही गोष्ट वाचकांनीं विचार केला तर त्यांना सहज समजून येईल.

हा शुद्धीचा विधि पहाण्यासाठीं येथें या पांच गुणशक्तींचा अधिक विचार अवश्य केला पाहिजे.

१ **तपः**- तापणें-तापविणें, याचें महत्त्व फार आहे. सुवर्ण वगैरे धातु अग्नींत तापल्यानें शुद्ध होतात. कायिक, वाचिक, मानसिक तपानें मनुष्याची शुद्धि होते. तापणें अनेक प्रकारचें असतें. तप अनेक प्रकारचें आहे. त्या सर्वांचा उद्देश शुद्धि करणें एवढाच आहे.

२ **हर**- हरण करणें, हिरावून घेणें, दोषांचें हरण करणें. दोष दूर करणें. सोनें वगैरे धातु अग्नीमध्यें तापल्यानें दोष दूर होतात, आणि धातु शुद्ध होतात. अशाप्रकारें इतर तपें करण्यानें दोष दूर होऊन शुद्धि होते.

३ **अर्चिः**- **अर्च्** धातूचा अर्थ 'पूजा आणि प्रकाश' असा आहे. पहिल्या दोन विधींनीं त्याची शुद्धता झाल्यावर या पूजेचा अथवा उपासनेचा प्रकाश त्या मनुष्यांत टाकण्यांत येतो. दोष दूर झाल्यावरच हें होऊं शकतें, तत्पूर्वी नाहीं.

४ **शोचिः**- **शुच्** धातूचा अर्थ शोधन करणें, शुद्धता करणें. तप, दोष हरण, अर्चन आणि नंतर शोधन होतें. शोधनाचा अर्थ बारीकांत बारीक दोष शोधून काढून दूर करणें. हरण आणि शोधन यांत जो भेद आहे तो वाचकांनीं अवश्य ध्यानीं घ्यावा. स्थूल दोषांचें हरण होतें, परंतु सूक्ष्म दोष शोधून दूर करावे लागतात. अशाप्रकारें शोधन झाल्यानंतर—

५ **तेजः**- तेजन करावें. तिज् धातूचे अर्थ, तेज चढविणें, करणें, आणि पालन करणें असे आहेत. शस्त्राची धार तेज करता येते, त्याचप्रमाणें तेजन करण्याचा येथें अर्थ आहे. तीक्ष्ण करणें, तेजस्वी करणें, बुद्धीची तीव्रता संपादन करावी.

उदाहरणार्थ- लोखंडाची गोष्ट घेऊं. प्रथम (**तपः**) तापवून गरम करतात. त्यानंतर त्यांतील गंज (दोष) दूर (**हरः**) करतात, (**अर्चिः**) नंतर त्यास आकार देण्यांत येतो. तदनंतर (**शोचिः**) पाण्यांत घालून, पाणी चढविण्यांत येतें. आणि त्यानंतर (**तेजः**) त्या शस्त्राला धार (तेज) देऊन तीक्ष्ण करण्यांत येतें. ही एक साधा चाकू अथवा सुरी तयार करण्याची गोष्ट आहे. त्यांत सुद्धां कमीजास्ती प्रमाणांत या विधींचा उपयोग होतो. मग मनुष्या-सारख्या श्रेष्ठ जीवाच्या घडणीसाठीं, शुद्धतेसाठीं या विधींचा निरनिराळ्या प्रकारें उपभोग होतो हें सांगण्याची जरुरीच नाहीं. तात्पर्य, 'तपन, हरण, अर्चन, शोधन आणि तेजन' हा पांच प्रकारचा शुद्धीचा विधि आहे. त्यामुळें दोषी मनुष्याची शुद्धता होते. दुष्ट मनुष्यांत सुधारणा करून त्याला पवित्र महात्मा तयार करण्याची ही वैदिक रीत आहे. वाचकांनीं तिचें विशेष मनन करावें.

मनुष्याची शुद्धता

वरील शुद्धीचा विधि मनुष्यासाठीं कसा उपयोगांत आणला जातो त्याचा आतां विचार करूं. या कार्यासाठीं प्रथम सांगितले-ल्या देवता मनुष्यामध्यें कोणत्या स्वरूपांत रहातात त्यांचा विचार केला पाहिजे. त्याचा निश्चय करण्यानें हा शुद्धिकरण विधि आपो-आप समजेल. म्हणून प्रथम सांगितलेल्या त्या पंचदेवता मनुष्य शरीरांत कोणकोणत्या रूपांत राहिलेल्या आहेत तें पहा—

देवपंचायतन

मनुष्यांत अग्नि, वायु, सूर्य, चंद्र आणि जल या पांच देवता खालीं लिहिल्याप्रमाणें रहातात—

१ **अग्निः (अग्निर्वाक् भूत्वा मुखं प्राविशत्)**- अग्नि वाणीचें रूप घेऊन मुखावाटें मनुष्यांत प्रविष्ट झाला. म्हणजे मनुष्यामध्यें अग्नीचें रूप वाणी आहे.

२ **वायुः (वायुः प्राणो भूत्वा नासिके प्राविशत्)**- वायु प्राणांचें रूप धारण करून नासिकेवाटें आंत शिरला, आणि प्राण अकरा प्रकारचा होऊन त्यांनीं सर्व शरीर व्यापिलें.

३ **सूर्यः (सूर्यः चक्षुः भूत्वा अक्षिणी प्राविशत्)**- सूर्य दृष्टि होऊन नेत्रांत प्रविष्ट झाला.

४ **चंद्रः (चन्द्रमाः मनो भूत्वा हृदयं प्राविशत्)**- चंद्र मनाच्या रूपानें हृदयांत जाऊन राहिला.

५ **आपः (आपो रेतो भूत्वा शिस्नं प्राविशत्)**- पाणी वीर्य बनून शिस्नस्थानीं जाऊन राहिले.

हे पांच देव स्वतःस वर सांगितलेल्या पांच रूपांत रूपांतरित करून मनुष्यदेहांत येऊन राहिले. ही गोष्ट विशेष विस्तारानें ऐतरेय उपनिषदांत लिहिली आहे, तेथेंच वाचकांनीं पहावी. येथें जीं वर वाक्यें दिलीं आहेत तीं ऐतरेय उपनिषद् (१।२) मधून घेतलीं आहेत. या वाक्यांच्या मननानें या देवांचें शरीरांत कोठें वास्तव्य असतें तें कळून येईल. आतां असा अर्थ लावून पूर्वोक्त मंत्रांचा काय अर्थ होतो तें पाहूं—

सूक्त १९ (अग्नि = वाणी) हे वाणी ! जें तुझ्यामध्यें तप आहे त्या तपानें जे आम्हा सर्वांचा द्वेष करतात त्यांना तप्त कर, तसेंच तुझ्यामध्यें जी हरणशक्ति आहे तिनें त्यांचे दोष हरण कर. जी तुझ्यामध्यें दीपनशक्ति आहे तिनें त्यांचें अंतःकरण प्रकाशित कर. जे तुझ्यामध्यें शोधक गुण आहेत त्यांनीं त्यांना शुद्ध कर आणि तुझ्यामध्यें जें तेज आहे त्यानें त्यांना तेजस्वी कर. (१-५)

सूक्त २० (वायुः = प्राण)- हे प्राण ! जी तुझ्यामध्यें तप, दोष-हरणशक्ति, दीपनशक्ति, शोधनशक्ति आणि तेजनशक्ति आहे, त्या शक्तींनीं, जे आमचा द्वेष करतात त्यांचें दोष दूर कर. (१-५)

याप्रकारें इतर सूक्तांचा अर्थ समजावा. प्रत्येकाच्या पांच शक्ति आहेत. त्यांनीं शुद्धता व्हावयाची आहे. त्याचा मार्ग निश्चित आहे, असें या अर्थावरून स्पष्ट होतें. जे बाह्यदेव आहेत ते अंशरूपानें आमच्यामध्यें विद्यमान आहेत. त्या अंशाच्या अनुकूल-प्रतिकूलतेनें मनुष्याची सुधारणा-असुधारणा होत असते. हें समजून या रीतीनें स्वतःची शुद्धता करण्याचा यत्न केला पाहिजे. तसेंच जे द्वेष करणारे दुर्जन आहेत त्यांना सुधारण्यासाठीं याच मार्गानें प्रयत्न केले पाहिजेत.

शुद्धिची रीत

शुद्धिची रीत पांच प्रकारची आहे. म्हणजे पांच स्थानांत शुद्धता व्हावयास हवी. त्याचें संक्षेपतः वर्णन पहा—

१ वाणीचें तप- प्रथम वाणीचें तप आचरलें पाहिजे. जो शुद्ध होवूं इच्छितो अथवा ज्याचे दोष दूर करावयाचे आहेत त्यानें सर्वप्रथम वाणीची तपश्चर्या केली पाहिजे. सत्यभाषण, मौन, वगैरे वाणीचीं तपें प्रख्यात आहेत. वाणीमध्यें जे दोष असतील तेसुद्धां दूर केले पाहिजेत. वाणीमध्यें प्रकाश आणि प्रसन्नता आणली पाहिजे. जें बोलावयाचें तें सावधानतेनें, परिशुद्ध विचारानें युक्तच असें बोललें पाहिजे. याप्रकारें वाणीची शुद्धता करण्याचा प्रयत्न करून वाणीचें तेज म्हणजे प्रभाव पुष्कळच वाढवितां येतो. इतका कीं प्रत्येक मनुष्य त्याचे शब्द ऐकण्यास उत्सुक व्हावा. (सू. १९)

२ प्राणाचें तप- प्राणायामानें प्राणाचें तप होतें. ज्याप्रमाणें फुंकणीनें वायु घातल्यानें अग्नि प्रदीप्त होतो, त्याचप्रमाणें प्राणायामानें शरीरांतील नाडीनसांची शुद्धता होते; आणि तेज वाढतें, शरीरांतील दोष दूर होतात, प्रकाश वाढतो, शोधन होतें आणि तेजस्वितासुद्धां वाढते. या अनुष्ठानानें मनुष्य निर्दोष होतो. (सू. २०)

३ दृष्टीचें तप- डोळ्यांनीं दुष्टभावनेनें कोणाकडे न पहाणें आणि मंगलभावनेनें स्वतःच्या दृष्टीचा उपयोग करावा, त्याचें नांव दृष्टीचें तप होय. वाचकांनीं येथें विचार करावा कीं स्वतःच्या दृष्टीनें कोणत्या प्रकारचीं पापें होत आहेत, आणि आपलें कसें पतन होत आहे. त्यांतून वांचण्याचा प्रयत्न प्रत्येकानें केला पाहिजे. त्याचप्रमाणें इतर इंद्रियांचासुद्धां संयम करणें हें एक प्रकारचें तपच आहे. असें तपच मनुष्याची शुद्धता करूं शकतें. स्वतःच्या इंद्रियांस वाईट मार्गांपासून दूर करणें आणि चांगल्या रस्त्यानें चालणें हें फार महत्त्वपूर्ण तप आहे. त्यानें दोष दूर होतात. शोधन होतें आणि तेजसुद्धां वाढतें. (सू. २१)

४ मनाचें तप- सत्यपालन करणें हें मनाचें तप आहे. वाईट विचार मनांतून दूर करावयाचे हें मनाचें तप आहे. या प्रकारच्या मनाच्या तपानें मनाचे दोष दूर होतात, मन पवित्र होतें आणि शुद्ध होऊन तेजस्वी होतें. (सू. २२)

५ वीर्याचें तप- (ब्रह्मचर्य) शिस्नइंद्रियाचें, वीर्याचें अथवा कामाचें तप ब्रह्मचर्य नांवानें प्रसिद्ध आहे. ब्रह्मचर्यानें सर्व अपमृत्यु दूर होऊन जातात, आणि अनंत प्रकारचे लाभ होतात. रोग वगैरेचें भय दूर होतें आणि नैसर्गिक आरोग्य प्राप्त होतें. ब्रह्मचर्याविषयीं सर्वांस माहित आहे म्हणून त्याविषयीं जास्त लिहिणें नको. ब्रह्मचर्य सर्वप्रकारें मनुष्यमात्राच्या उद्धारासाठीं उपयोगी आहे. (सू. २३)

अग्नि (**वाणी**), वायु (**प्राण**), सूर्य (**दृष्टि-नेत्र वगैरे इंद्रियें**), चंद्रमा (**मन**), आपः (**वीर्य**) या देवांच्या आश्रयानें मनुष्यास शुद्ध होण्याचा हा मार्ग आहे. प्रत्येक देवतेच्या पांच शक्तींनी मनुष्याचे दोष दूर होतात आणि, त्याचे गुण वाढतात. याप्रकारें क्रमाक्रमानें मनुष्य शुद्ध होत जातो आणि उन्नत होत जातो.

द्वेष करणें

या सूक्ताच्या प्रत्येक मंत्रांत सांगितलें आहे कीं जे (**द्वेष्टि**) आमचा द्वेष करतात त्यांची शुद्धता तप इत्यादींनीं केली पाहिजे. इतरांचा द्वेष करणें इतकें वाईट आहे. यापेक्षां जास्त वाईट दुसरें कार्य नाहीं. त्यामुळें महान् पतन प्राप्त होतें, अधोगति प्राप्त होते.

हल्लीं वृत्तपत्रांत मासिकांतून इतरांच्या द्वेषाविषयीं पुष्कळ लेख येतात आणि उन्नतीच्या सत्यमार्गाविषयीं फार थोडें लिहिलेलें असतें. चारपांच मित्र एकत्रित येऊन जर त्यांच्या गोष्टी सुरू झाल्या तर त्यांत आत्मोन्नतिविषयीं कांहींच नाहीं, परंतु परक्यांच्या निंदेविषयीं अथवा दुसऱ्याचा द्वेष, तिरस्कार वगैरे विषयीं गोष्टी असतात. मनुष्यानें स्वतःविषयींच विचार करून पहावा. तो जें

कांहीं बोलतो त्यांत जास्त भाग इतरांच्या निंदाद्वेषाविषयीं असतो. मनुष्याच्या अवनतीचें हें मुख्य कारण आहे. जर मनुष्य द्वेष करणें सोडून देईल तर त्याचें पुष्कळ कल्याण होईल. परंतु इतरांचा द्वेष करणें इतकें प्रिय आणि चांगलें वाटतें कीं मनुष्य द्वेषच करीत रहातो आणि परिणामीं अधोगतीस प्राप्त होतो.

म्हणून या पांच सूक्तांत प्रत्येक मंत्रानें उपदेश दिला आहे कीं ' जे (द्वेष्टि) द्वेष करतात त्यांची शुद्धता तप इत्यादि मार्गांनीं व्हावयास हवी. ' कारण कीं सर्वांत जास्त अशुद्ध जर कोणी मनुष्य असला तर तो दुसऱ्याचा द्वेष करणाराच असतो. तो स्वतः पतन पावतो आणि दुसऱ्यांचें पतनहि घडवून आणतो.

मन ज्याचें आणि जसें चिंतन करतें तसें बनतें, असा मनाचा धर्म आहे. वाचकांनीं त्याचें स्मरण करावें. मनुष्यें जर इतरांचा द्वेष करतील तर इतरांच्या दुर्गुणांचें निरंतर मनन घडत राहील आणि त्यामुळें त्यांच्या मनांत दुर्गुणांची संख्या वाढत राहील. कोणत्याहि कारणानें ती संख्या कमी होणार नाहीं. मनुष्यच मनाची अवस्था नक्की करूं शकतो, याचा वाचकांनीं विचार करावा. ' जसें मन तसा मनुष्य ' हा नियम अटळ आहे. यावरून असें पहा कीं, जर मनुष्य निरंतर दुष्ट मनुष्याच्या दुर्गुणांचेंच मनन करीत राहील तर त्याचें मन दुर्गुणमयच बनून जाईल. त्यामुळें निंदा करणाऱ्या मनुष्याचें दररोज पतनच होत रहातें.

म्हणून द्वेष करणारांनीं पश्चात्ताप वगैरे तप अवश्य केलें पाहिजे आणि तद्वारा स्वतःची शुद्धि केली पाहिजे. तसेंच नंतर निंदावृत्ति सोडून दिली पाहिजे. नाहींतर स्वच्छ धुतलेले कपडे पुनः चिखलांत फेंकल्याप्रमाणें दुरवस्था होईल, सुधारणा कधीं होणारच नाहीं.

या सर्व गोष्टींचा विचार करून वाचकांनीं स्वतःची परीक्षा करावी आणि स्वतःची पवित्रता करून स्वतःस सुधारण्याचा मार्ग आचरण करावा. ज्या धर्मांत नवप्रविष्ठ अथवा शुद्ध झालेलीं मनुष्यें असतील त्यांना खरोखर शुद्ध करून घेण्याचें अनुष्ठान सुद्धां या सूक्तांच्या मननानें ज्ञात होतें. नवप्रविष्टांस आत्मशुद्धीचा मार्ग याप्रकारें मोकळा झाल्यानें त्यांची खरी उन्नति होऊं शकेल आणि वैदिकधर्माची विशेषता सुद्धां त्यांच्या मनांत स्थिर होऊं शकेल. वाचकांनीं या सर्व गोष्टींचा विशेष विचार करावा आणि या वैदिक आदेशापासून लाभ करून घ्यावा.

दुष्टांचें दमन

कांड २, सूक्त १८

(ऋषिः – चातनः । देवता – अग्निः ।)

भ्रातृव्यक्षयणमसि भ्रातृव्यचातनं मे दाः स्वाहा ॥ १ ॥
सपत्नक्षयणमसि सपत्नचातनं मे दाः स्वाहा ॥ २ ॥
अरायक्षयणमस्यरायचातनं मे दाः स्वाहा ॥ ३ ॥
पिशाचक्षयणमसि पिशाचचातनं मे दाः स्वाहा ॥ ४ ॥
सदान्वाक्षयणमसि सदान्वाचातनं मे दाः स्वाहा ॥ ५ ॥

अर्थ— तूं (भ्रातृव्य-चातनं) वैऱ्यांचा नाश करणाऱ्या शक्तीनें युक्त आहेस ती शक्ति मला दे. [१] तूं सपत्नांचा नाश करणाऱ्या शक्तीनें युक्त आहेस ती शक्ति मला दे. [२] तूं (अ-राय-क्षयणं) निर्धनतेचा नाश करणारी शक्ति धारण करीत आहेस ती शक्ति मला दे. [३] तूं (पिशाच-क्षयणं) मांस खाणाऱ्यांचा नाश करण्याची शक्ति धारण करून आहेस, ती शक्ति मला दे. [४] तूं (स-दान्वा-क्षयणं) आसुरीवृत्तींचा नाश करणारें बळ धारण करीत आहेस, तें बळ मला दे. मीं (स्वा-हा) आत्मसमर्पण करतों. [५]

भावार्थ— वैरी, शत्रु, कंजुष, रक्त पिणारे आणि आसुरी वृत्तींनीं युक्त अशांपासून स्वरक्षण करण्याची शक्ति तुझ्यामध्यें आहे, तरी ती शक्ति माझ्यामध्यें स्थिर होईल असें कर. मी स्वतः स्वतःला तुझ्यासाठीं अर्पण करतों. [१-५]

*

दुष्टांचें दमन

बळाची गणना

या सूक्तांत आत्मरक्षणासाठीं आवश्यक शक्तिंची मोजदाद केली आहे. या शक्ति खालीं दिल्याप्रमाणें आहेत—

१ **ओजः**— स्थूल शरीराची शक्ति.

२ **सहः**— शीत, उष्ण अथवा इतर विकार-द्वंद्वें सहन करण्याची शक्ति. स्वतःचें कर्तव्य करण्याच्या वेळीं जे कांहीं कष्ट सहन करण्याची आवश्यकता निर्माण होईल ते कष्ट आनंदानें सहन करण्याची नेहमीं तयारी असणें याचें नांव '**सह**' आहे. शत्रूंचा हल्ला आला असतां त्यानें भिऊन न जातां स्वस्थानीं रहावें. हीसुद्धां एक सहनशक्ति आहे. शत्रूकडून सहजासहजीं पराजित होऊं नये. एवढेंच काय पण शत्रूकडून कधींच पराजित होऊं नये. शत्रूचा हल्ला सहन करून स्वस्थानीं स्थिर रहावें आणि शत्रूला पराजित करावें अथवा शत्रूवर उलट हल्ला करावा.

३ **बलं**— सर्वप्रकारचें बळ. आत्मिक, बौद्धिक, मानसिक, इंद्रियविषयक वगैरे जितकीं बळें मनुष्याच्या उन्नतिसाठीं आवश्यक आहेत तीं सर्व बळें.

४ **आयुः**— दीर्घायुष्य, आरोग्ययुक्त, स्वास्थपूर्ण दीर्घजीवन.

५ **श्रोत्रं**— कान वगैरे इंद्रियांच्या शक्ति, श्रवणानें प्राप्त होणारी अप्रत्यक्ष शब्दविद्या.

६ **चक्षुः**— दृष्टि वगैरे इंद्रियशक्ति, प्रत्यक्ष प्रयोगजन्य विज्ञान.

७ **परिपाणं**— परित्राणाची शक्ति, स्वतःचें (**पूर्ण**) संरक्षण करण्याची शक्ति, (**परि**) सर्व प्रकारचें स्वतःचें (**पाणं**) संरक्षण करण्याची शक्ति.

८ **भ्रातृव्य-क्षयणं**— भ्रातृव्य शब्दाचा अर्थ येथें विशेष मननपूर्वक पाहिला पाहिजे. दोघां भावांच्या मुलांचें परस्परांशीं नातें भ्रातृव्य समजलें जातें. हें एकाच घरांतील भ्रातृव्य झालें. त्याचप्रमाणें दोन राजे परस्पर भाऊ समजले जातात, त्यामुळें त्यांच्या प्रजा आपआपसांत '**भ्रातृव्य**' म्हटल्या जातात. त्यांच्यामध्यें वारंवार युद्धप्रसंग निर्माण होतात. अशा राष्ट्रीय युद्धांत शत्रूपक्षाचें निराकरण करण्याची शक्ति स्वतःमध्यें वाढविली पाहिजे, तरच विजयी होतां येईल, एरवीं पराजय होईल. राष्ट्राच्या चतुरंग बळाची सिद्धता करण्याची गोष्ट या शब्दांनीं दाखविली आहे. ही राष्ट्राबाहेरील शत्रूशीं लढण्याचें युद्ध आहे.

९ **सपत्नक्षयणं**— एकाच राज्यांत पक्षोपपक्ष-प्रतिपक्ष असतात. या पक्षभेदाचें नांव '**सपत्न**' आहे. कारण की ते एकाच पति म्हणजे पालकाच्या ताब्यांतील असतात. त्यांच्यांत आपआपसांत स्पर्धा असणें स्वाभाविक आहे. या स्पर्धेत विजय प्राप्त करणें अथवा दुसऱ्या सपत्नांस दूर करून स्वतःचा विजय सिद्ध करावयाचा त्याचें हें नांव आहे. हें राष्ट्रांतील युद्धसुद्धां असूं शकेल.

१० **अरायक्षयणं**— राय शब्द धनाचा वाचक आहे, आणि अराय शब्द निर्धनतेचा वाचक आहे. ही निर्धनता सर्वप्रकारें दूर केली पाहिजे. वैश्य आणि कारागीरांच्या उत्कर्षानें ही गोष्ट साध्य होते.

११ **पिशाचक्षयणं**— रक्त-मांस शोषकाचें नांव पिशाच आहे. (**पिशिताच् = पिशाच**) रक्त पिणारे—शोषणारे रोगसुद्धां यांतच जमा होतात. मनुष्यामध्यें जे रक्तमांसाचें भोजन करणारे असतात, त्यामध्यें सुद्धां विशेषतः जे कच्चें मांस खातात त्यांस '**पिशाच्**' ही संज्ञा आहे. समाजापासून अशांना दूर ठेवलें पाहिजे.

१२ **स-दान्वाक्षयणं**— (**स-दानव-क्षयणं**) असुर-राक्षसांचा नाश करावयाचा अथवा त्यांना दूर करावयाचें. तें पुराणांतरी '**देवासुर-युद्ध**' नांवानें प्रसिद्ध आहे. आजहि आपल्या समाजांत अथवा अन्य समाजांत देवसुरांची चढाई चालूच आहे, आणि त्यांत असुरांचाच पराजय होणें आवश्यक आहे. ही गोष्ट स्पष्ट असल्यानें तिचा येथें जास्त विचार करण्याची जरुरी नाहीं.

स्वा-हा विधि

हीं बारा प्रकारचीं बळें स्वतःमध्यें आणलीं पाहिजेत. या शक्तींचा वापर करण्याच्या रीतीसुद्धां निरनिराळ्या आहेत. वाचकांस मननानें प्रत्येक प्रकारचें बळ आणि त्याचें प्रयोगक्षेत्र ध्यानीं येईल. दुसऱ्याचा घातपात करण्यासाठीं स्वतःचें बळ वापरणें हें तर सर्वच जाणतात. पण या दोन सूक्तांत या बळांचा उपयोग '**स्वा-हा**' विधीनें करण्यास सांगितलें आहे. '**स्वाहा**' विधीचें तात्पर्य ' आत्म-सर्वस्वाचें समर्पण ' करणें असें आहे. पूर्णत्वाच्या कल्याणासाठीं अंशाचा यज्ञ करणें हें स्वाहाचें तात्पर्य आहे.

या स्वाहा यज्ञानें वर सांगितलेल्या शक्ति स्वतःमध्यें वाढवाव्यात आणि स्वाहा विधीनें त्यांचा उपयोग करण्यांत यावा, असा उपदेश या सूक्तांत विशेष महत्त्वाचा आहे.

स्वा = स्वतःचें } = आत्म-सर्वस्व-समर्पण
हा = त्याग

हा विधि आत्मयज्ञाचें दुसरें नांव आहे. हा विधि शक्तींचा उपयोग करण्याची ब्राह्मपद्धति दाखवितो. क्षात्रादि पद्धतिमध्यें तर दुसऱ्याचा विनाश ही गोष्ट मुख्य असते, आणि ब्राह्मपद्धतीमध्यें स्वाहा म्हणजे आत्मसमर्पण ही मुख्य गोष्ट आहे. सर्व शत्रूंचा नाश अथवा सर्व शत्रूंची सुधारणा या विधीनें कशाप्रकारें करावयाची ही एक मोठी समस्या आहे. परंतु वाचक जर त्याचा पुष्कळ विचार करतील तर या समस्येचा उकल त्यांना आपोआप प्राप्त होऊं शकेल. कारण की हा स्वाहा विधि हेंच यज्ञाचें मुख्य अंग आहे.

या सूक्तांतील प्रत्येक मंत्रांत ज्या शक्तीची मागणी केली आहे तिच्यासह ' स्वाहा ' चा उल्लेख आहे. विचारांतीं वाचकांच्या ध्यानीं येईल की ही एक प्रचंड शक्ति आहे. जर या शक्ति मनुष्यांत वृद्धिंगत होत राहतील, परंतु त्याबरोबरच जर त्याचा स्वार्थसुद्धां वाढत राहील तर केवढें नुकसान होण्याचा संभव आहे. एक शारीरिक शक्तिचीच गोष्ट पहा. कोणी एखादा पहिलवान महान् शक्तिशाली आहे. जर तो स्वार्थी आणि अंध झाला तर तो पुष्कळच नुकसानकारक करूं शकेल. परंतु जर तो मल्ल स्वतःच्या विशालशक्तीचा उपयोग परोपकाराच्या कामांत करील अथवा स्वतःचें शारीरिक बळ परमात्मसमर्पणाचें कामीं लावील तर तो केवढा मोठा लाभ होईल. असेंच इतर शक्तिविषयीं समजावें. आत्मसमर्पणानेंच शक्तींचा खरा उपयोग होऊं शकतो, आणि खरें कल्याणसुद्धां होऊं शकतें.

म्हणून या सूक्तांत ' स्वाहा ' चा उच्चार करून आत्मसमर्पणाचा उपदेश केला आहे. ज्या ज्या शक्ति आपणांमध्यें वृद्धिंगत होतील त्या त्या शक्तींचा उपयोग मी आत्मसमर्पणाच्या विधीमध्यें करीन असा नियम-निश्चय मनुष्यानें करावयास हवा. तरच त्याची उन्नति होईल आणि त्याच्या प्रयत्नांनीं सर्वजनतेची सुद्धां उन्नति होऊं शकेल.

चोर नाशन-सूक्त

कांड १, सूक्त १६

(ऋषिः – चातनः । देवताः – अग्निः, इंद्रः, वरुणः ।)

ये॑ऽमावा॒स्यां॒३ रात्रि॑मु॒दस्थु॑र्व्रा॒जम॒त्त्रिणः॑ । अ॒ग्निस्तु॒रीयो॑ यातु॒हा सो अ॒स्मभ्य॒मधि॑ ब्रवत् ॥ १ ॥
सी॒सा॒याध्या॑ह॒ वरु॑णः॒ सीसा॑या॒ग्निरुपा॑वति । सीसं॑ म॒ इन्द्रः॒ प्राय॑च्छ॒त्तद॒ङ्ग या॑तु॒चात॑नम् ॥ २ ॥
इ॒दं विष्क॑न्धं सहत इ॒दं बा॑धते अ॒त्त्रिणः॑ । अने॑न॒ विश्वा॑ ससहे॒ या जा॒तानि॑ पिशा॒च्याः ॥ ३ ॥

अर्थ— (ये अत्रिणः) जे चोर डाकू, (अमावास्यां रात्र्यां) अमावास्येच्या रात्रीं आमच्या (व्राजं) समुदायावर (उदस्थुः) हल्ला करतात, त्याबद्दल (यातुहा सः तुरीयः अग्निः) चोरांचा नाशक तो चौथा अग्नि (अस्मभ्यं) आम्हांस (अधि ब्रवत्) सूचना देवो. [१]

वरुणानें शिशाविषयीं (अध्याह) म्हटलें आहे कीं अग्नि शिशाला (उपावति) रक्षक म्हणतो. इंद्रानें तर (मे) मला शिसें (प्रायच्छत्) दिलें. हे (अंग) प्रिय ! (तत् यातुचातनम्) तें लुटारूंस दूर करणारें आहे. [२]

(इदं) हें शिसें (विष्कन्धं) अडथळा करणाऱ्यांस (सहते) दूर करतें. हें शिसें (अत्रिणः) घर फोडणाऱ्यास (बाधते) पीडा देतें. (अनेन) याच्यामुळें (पिशाच्याः या विश्वा जातानि) पिशाचयोनीच्या ज्या जाती आहेत. त्यांना (ससहे) मीं दूर करतों. [३]

भावार्थ— अमावास्येच्या अंधाऱ्या रात्रींच्या वेळीं जे डाकू आमच्या समुदायावर हल्ला करतात, त्यांच्याविषयीं आम्हांस ज्ञानी पुरुषापासून उपदेश मिळाला आहे. [१]

पाण्याचा रक्षक तसेंच उपदेशक शिशाच्या गोळ्यांचा उपयोग करण्याची प्रेरणा देवो. शूर वीरांनें आम्हांस शिशाची गोळी देऊन ठेवली आहे. हे बंधूनों ! ती चोरांस, वाटमाऱ्यास, लुटारूंस दूर करणारी आहे. [२]

ही शिशाची गोळी चोरांना हटवते आणि प्रतिबंध करणारांना दूर करते. यामुळें रक्तपिणाऱ्या सर्व जातींना दूर करण्यांत येतें. [३]

यदि नो गां हंसि यद्यश्वं यदि पूरुषम् । तं त्वा सीसेन विध्यामो यथा नोऽसो अवीरहा ॥ ४ ॥

अर्थ— (**यदि नः गां हंसि**) जर आमच्या गाईस तूं मारशील, (**यदि अश्वं**) जर घोड्याला आणि (**यदि पूरुषं**) जर मनुष्यास मारशील (**तं त्वा**) तर अशा तुला (**सीसेन विध्यामः**) शिशयानें आम्हीं वेधतों, (**यथा**) म्हणजे तूं (**नः अ-वीर-हा असः**) आमच्या वीरांचा नाश करणारा होऊं शकणार नाहींस. [४]

भावार्थ— हे चोरा ! जर तूं आमची गाय, आमचा घोडा अथवा मनुष्य यांचा वध करशील तर तुझ्यावर ही गोळी चालवूं. यामुळें तूं आमचा नाश करण्यास पुन्हां जिवंत रहाणार नाहींस. [४]

चोर नाशन-सूक्त

शिशयाची गोळी

या सूक्तांत शिशयाच्या गोळीचा प्रयोग चोरांवर करण्यास सांगितलें आहे. सूक्तांत केवळ ' **सीस** ' शब्द आहे. गोळीचा वाचक शब्द नाहीं. तरी सुद्धां ' **सीसेन विध्यामः** ' (शिशयानें वेधूं) या प्रयोगावरून सीस शब्द शिशयाच्या गोळीचा भाव दर्शवित आहे, असें समजणें योग्य होईल. केवळ शिशयाचा उपयोग चोरांच्या नाशासाठीं दुसऱ्या कोणत्याहि प्रकारें संभवत नाहीं. (**विध्यामः**) वेधण्याचा अर्थ सुद्धां दुरून लक्ष्य (**नेम**) साधून मारण्याच्या अर्थी आहे. शिशयाची गोळी बंदुकींत भरून दुरून नेम धरून ती शत्रूवर फेंकण्यांत येते, व त्याला वेधण्यांत येतें. बाणसुद्धां धनुष्याच्या सहाय्यानें दूरून लक्ष्य साधून फेंकण्यांत येतात. तात्पर्य, या मंत्रांतील शब्द दर्शवितात कीं शिशयाच्या गोळीनें दुरूनच डाकूंस वेधावयाचें आहे. लाठी अथवा काठीप्रमाणें जवळ जाऊन त्यांचा प्रयोग होत नाहीं. एवढेंच येथें सांगावयाचें.

शत्रु

' **अत्रिन्, यातु** ' वगैरे शब्दांचा अर्थ कांड १ सूक्त ७ व्या विवरणांत दिलेला आहे. वाचकांनीं तो येथें पहावा. हे सर्व शब्द डाकू, चोर, लुटारू म्हणजे समाजाच्या शत्रूंचे वाचक आहेत. इतर जे शब्द आहेत त्यांचा विचार या पूर्वी झालेला नाहीं तो येथें करूं—

१ **विष्कम्भ—** प्रतिबंध करणारा, अडथळा उत्पन्न करणारा, प्रत्येक बाबतींत विघ्न निर्माण करणारा.

२ **पिशाच, पिशाची—** रक्त पिणारा आणि कच्चे मांस खाणारा क्रूर मनुष्य, जो मनुष्याचें मांससुद्धां खातो.

हे सर्व तसेंच (**अत्रिन्**) भुकेले डाकू (**यातुः**) चोर हे सर्व समाजाचे शत्रु आहेत. त्यांना उपदेशद्वारें सुधारण्याचा विषय पूर्वी (कां. १ सू. ७–८) यांतील धर्मप्रचार सूक्तांत आला आहे. जे सुधरत नाहींत त्यांस शिक्षा देण्यासाठीं क्षत्रियांकडे सोंपून देण्याचा उल्लेख ७ व्या सूक्तांत अंतीं आहे. उपदेश आणि दंडानें सुद्धां जे सुधरत नाहींत त्यांच्यावर शिशाच्या गोळीचा प्रयोग करण्याचें विधान या सूक्तांत आहे. स्वतःचें संगठन करण्याचा उपदेश कां. १ सू. १५ यांत दिला आहे. त्यानंतर या सूक्तांत शत्रूवर शिशाच्या गोळया चालविणाचें विधान सांगितलें आहे, तें विशेष ध्यानांत ठेवण्यासारखें आहे. ज्यांचें आपसांत उत्तम संगठन नाहीं, असे लोक जर शत्रूवर हल्ला करतील तर संभवतः ते स्वतःच नष्टभ्रष्ट होतील. म्हणून ' प्रथम स्वतःचें संगठन आणि नंतर शत्रूवर हल्ला, ' हा नियम ध्यानांत ठेवावा.

आर्यवीर

अग्नि, इंद्र वगैरे विषयीं सातव्या सूक्तांत वर्णन आलें आहे. (**अग्निः**) ज्ञानी उपदेशक, (**इंद्रः**) शूरवीर हे आर्यवीर आहेत हें पूर्वी स्पष्ट केलें आहे. या दोन शब्दांनीं ब्राह्मण आणि क्षत्रिय यांचा बोध होतो ही गोष्टही यापूर्वी सांगितली आहेच.

या सूक्तांत ' **वरुण** ' शब्द आला आहे. वरुण समुद्र अथवा पाण्याचा अधिपति वेदांत त्याप्रमाणें पुराणांत सुद्धां प्रसिद्ध आहे. जलस्थान, नदी वगैरे तसेंच समुद्रावरून शत्रूंचे हल्ले येतात त्यांपासून रक्षण करणारा हा अधिकारी आहे. ज्या प्रकारें ' **अग्नि** ' शब्द ब्राह्मणत्व वाचक, ' **इन्द्र** ' शब्द क्षत्रियत्व वाचक तद्वत् ' **वरुण** ' शब्द जल मार्गानें येणारे जाणारे आणि स्वदेश-परदेशाशीं व्यापार करणाऱ्या वैश्यांचा वाचक आहे. अथवा वैश्यत्व सूचक आहे. असें येथें वाटतें. म्हणून गोळया वापरण्याविषयीं (**अग्नि**) ब्राह्मण (**इंद्र**) क्षत्रिय आणि (**वरुण**) वैश्यांना सुद्धां संमति दिली आहे. आणि (**इंद्र**) क्षत्रियानें तर शिशाची गोळी आमच्याजवळ देऊन ठेवली आहे वगैरे दुसऱ्या मंत्रांतील भाव या प्रकारें स्पष्ट होत आहे. सातव्या

सूक्त हि दिलेल्या उपदेशानुसार ब्राह्मण प्रचारकांनीं प्रयत्न केला आणि डाकू सुधरत नाहींत असें सांगितलें. क्षत्रियांनीं सुद्धां म्हटलें कीं अनेकवार शिक्षा करून सुद्धां, देहदंड देऊन सुद्धां हे दुष्ट सुधरत नाहींत, वैश्य तर अनेकवार लुटले गेल्यामुळें या डाकूंस शिक्षा व्हावयास पाहिजे असें म्हणतच आहेत. या प्रकारें त्रैवर्णिकांच्या परिषदेंत जेव्हां गोळ्या झाडण्यास परवानगी यावी, तेव्हां या सूक्ताधारें गोळी चालवतां येते. वाचकांनी हा पूर्वापार संबंध अवश्य ध्यानीं ठेवावा.

सूक्तांतील इतर बाबती स्पष्ट आहेत म्हणून त्यांचें जास्त विवरण करण्याची जरुरी नाहीं.

चोर-लुटारूंची असफलता

कांड २, सूक्त २४

(ऋषिः – ब्रह्मा । देवता – आयुष्यम् ।)

शेरभक शेरभ पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनः ।
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ १ ॥
शेवृधक शेवृध पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनः ।
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ २ ॥
म्रोकानुम्रोक पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनः ।
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ ३ ॥
सर्पानुसर्प पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनः ।
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ ४ ॥
जूर्णि पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनीः ।
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ ५ ॥
उपब्दे पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनीः ।
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ ६ ॥
अर्जुनि पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनीः ।
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ ७ ॥
भरूजि पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनीः ।
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ ८ ॥

अर्थ— हे (**शेरभक शेरभ**) वध करणाऱ्या ! हे (**किमीदिनः**) लुटारू लोक हो ! (**वः यातवः**) तुमचे अनुयायी आणि तुमचीं (**हेतिः**) शस्त्रें (**पुनः पुनः यन्तु**) परत फिरोत. (**यस्य स्थ**) ज्याचा तूं साथी आहेस, (**तं अत्त**) त्याला खाऊन टाक. (**यः वः प्राहैत् तं अत्त**) ज्यानें तुम्हांस लूट करण्यास पाठविलें आहे त्याला खा अथवा (**स्वा मांसानि अत्त**) स्वतःचें मांस खा. [१] हे (**शेवृधक शेवृध**) घातपात करणारांनों ! ०।० [२] हे (**म्रोक अनुम्रोक**) चोर आणि चोरांचे साथीदार हो ! ०।० [३] हे (**सर्प अनुसर्प**) सापाप्रमाणें लपून हल्ला करणाऱ्यांनों ! ०।० [४] हे (**जूर्णि**) विनाश करणाऱ्यांनों ! ०।० [५] हे (**उपब्दे**) किंकाळ्या फोडणारांनों ! ०।० [६] हे (**अर्जुनि**) दुष्ट मनानें युक्त ! ०।० [७] हे (**भरूजि**) नीच वृत्तीच्या लोकांनों ! तुम्हां सर्वांचे (**यातवः**) अनुयायी आणि (**हेतिः**) शस्त्रें तसेंच (**किमीदिनीः**) लूट करणारे जे आहांत, ते सर्व तुम्हांकडेच (**पुनः यन्तु**) परत फिरो. तुम्हीं ज्याचे अनुयायी आहांत (**तं अत्त**) त्यालाच खा. जो तुम्हांस लूट करण्यास पाठवितो त्यालाच खा अथवा स्वतःचें मांस खा. [८] (पण इतर कोणांस कष्ट, पीडा, दुःख देऊं नका.)

भावार्थ— जीं दुष्ट अथवा घातपात करणारीं मनुष्यें आहेत तीं शस्त्रास्त्रानें सज्ज होऊन स्वतःच्या अनुयायांसह दुसऱ्यावर हल्ला करून लूट चालवतात, आणि सज्जनांस त्रासवितात. राज्याच्या सुव्यवस्थेनें अशी व्यवस्था व्हावयास हवी कीं या दुष्टांपैकीं कोणींहि इतर सज्जनांस लुटूं शकूं नयेत. तसेंच अनुयायी त्यांच्या कार्यांत सफळता प्राप्त न करोत आणि ते परत फिरावेत. त्यांचीं शस्त्रें निष्फळ ठरावींत. ही लूटारूंची टोळी उपासमारीनें मरावी आणि हे लोक केव्हांहि सफळ होऊं नयेत. मनोरथ निष्फळ झाल्यानें ते आपआपसांत मारामारी, लढाई करून एक दुसऱ्यांस खाऊन (नाश करून) टाकून स्वतःच नाश पावोत. [१–८]

दुष्ट लोक

नगरांत सज्जन नागरिक रहातात आणि जंगलांत चोर लुटारू रहातात. हे धाड पाडणारे रात्रीं अथवा दिवसा नगरावर हल्ला करतात, लूट फार करतात आणि पळून जातात. याप्रकारें लुटीवर ते आपला उदरनिर्वाह करतात.

राजाच्या सुराज्याची व्यवस्था अशी असावयास हवी कीं कोणत्याहि वेळीं त्यांचा हल्ला येवो ते यशस्वी न व्हावेत. प्रत्येक वेळीं त्यांचे हल्ले निष्फळ ठरले म्हणजे ते लोक उपासमारीनें मरूं लागतील. अशा अन्नाच्या दशेंत ते आपआपसांत झगडतील, मारामारी करतील, आणि मरून जातील. त्यांचीं शस्त्रें जीं दुसऱ्यावर योजावयाचीं तीं त्यांचीं त्यांजवरच पडतील. हे जे दुसऱ्यांचें मांस खात असत ते स्वतःचेंच मांस खातील. कारण कीं दुसऱ्यांचें मांस त्यांस मिळणार नाहीं आणि इतरांची संपत्तिसुद्धां त्यांस लूट म्हणून प्राप्त होणार नाहीं.

राज्यशासनानें अशी व्यवस्था व्हावयास हवी कीं चोर लुटारू उपाशी मरावेत. हाच त्या दुष्टांना सुधारण्याचा मार्ग आहे. अशी व्यवस्था झाली तर लुटारू नागरिक होऊं लागतील आणि त्यांच्या लुटफाटीमुळें जें नुकसान होत होतें त्याऐवजीं ते नागरिक झाल्यानें लाभ होईल. वाचकांनीं विचार करून पहावा. हा मुद्दा दुष्टांना सुधारण्याचा एक मार्ग आहे, आणि तो जर विचारपूर्वक अमलांत आणला तर अवश्य लाभकारक होईल.

यक्ष्म निवारण

कांड ९, सूक्त ८

(ऋषिः – भृग्वंगिराः । देवता – सर्वशीर्षामयाद्यपाकरणम् ।)

शीर्षक्तिं शीर्षामयं कर्णशूलं विलोहितम् । सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ १ ॥
कर्णाभ्यां ते कङ्कूषेभ्यः कर्णशूलं विसल्पकम् । सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ २ ॥
यस्य हेतोः प्रच्यवते यक्ष्मः कर्णत आस्यतः । सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ ३ ॥
यः कृणोति प्रमोतमन्धं कृणोति पूरुषम् । सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ ४ ॥

अर्थ— (शीर्षक्तिं) मस्तकशूळ, (शीर्षामयं) डोकेंदुखी, (कर्णशूलं) कान दुखणें, (विलोहितं) पांडुरोग (ते सर्वं शीर्षण्यं रोगं) तुझे सर्व मस्तक विकार (बहिः निर्मन्त्रयामहे) बाहेर घालवतों. [१]

(ते कर्णाभ्यां) तुझ्या कानांना आणि (कंकूषेभ्यः) कानाच्या आंतील भागांना (विसल्पकं कर्णशूलं) विशेष पीडा देणारी कानाची पीडा तसेंच (सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं) तुझे मस्तकविषयक सर्वच रोग (बहिः निर्मन्त्रयामहे) बाहेर घालवतों. [२]

(यस्य हेतोः) ज्या कारणांनीं (यक्ष्मः कर्णतः आस्यतः प्रच्यवते) यक्ष्मरोग कान आणि मुखांतून वहातो ते (सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं) तुझे मस्तकविषयक सर्वच रोग आम्ही दूर करीत आहोंत. [३]

(यः प्रमोतं कृणोति) जो बहिरा होतो तसेंच (पुरुषं अन्धं कृणोति) मनुष्याला आंधळा करतो असे (सर्वं०) तुझे मस्तकसंबंधीं सर्व रोग आम्हीं दूर करतों. [४]

अङ्गभेदमङ्गज्वरं विश्वाङ्गयं विसल्पकम् । सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ ५ ॥
यस्य भीमः प्रतीकाश उद्वेपयति पूरुषम् । तक्मानं विश्वशारदं बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ ६ ॥
य उरू अनुसर्पत्यथो एति गवीनिके । यक्ष्मं ते अन्तरङ्गेभ्यो बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ ७ ॥
यदि कामादपकामाद्धृदयाज्जायते परि । हृदो बलासमङ्गेभ्यो बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ ८ ॥
हरिमाणं ते अङ्गेभ्योऽप्वामन्तरोदरात् । यक्ष्मोधामन्तरात्मनो बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ ९ ॥
आसो बलासो भवतु मूत्रं भवत्वामयत् । यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरवोचमहं त्वत् ॥ १० ॥
बहिर्बिलं निर्द्रवतु काहाबाहं तवोदरात् । यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरवोचमहं त्वत् ॥ ११ ॥
उदरात्ते क्लोम्नो नाभ्या हृदयादधि । यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरवोचमहं त्वत् ॥ १२ ॥
याः सीमानं विरुजन्ति मूर्धानं प्रत्यर्षणीः । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु बहिर्बिलम् ॥ १३ ॥
या हृदयमुपर्षन्त्यनुतन्वन्ति कीकसाः । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु बहिर्बिलम् ॥ १४ ॥

अर्थ— (अंग-भेदं) शरीर दुखणें, (अंग-ज्वरं) शरीरांत ताप उत्पन्न करणारे (विश्वांग्यं विसल्पकं) संपूर्ण शरीरावयवांत पीडा करणारे (सर्वं०) तुझे मस्तकविषयक सर्व विकार आम्हीं दूर करतों. [५]

(यस्य भीमः प्रतिकाशः) ज्याचें भयंकर रूप (पुरुषं उद्वेपयाति) मनुष्यास थरथरवून टाकतें, असा (विश्व शारदं तक्मानं) संपूर्ण वर्षभर होणारा उष्णरोग (बहि०) त्याला आम्हीं बाहेर काढून लावतों. [६]

(यः उरू अनुसर्पति) जो गुडघ्यापर्यंत वाढतो, (अथो गवीनिके एति) आणि जो नाड्यापर्यंत पोहोंचतो तो (यक्ष्मं ते अंतरंगेभ्यः) रोग तुझ्या अंतरंगांतून आम्हीं (बहि०) बाहेर काढतों. [७]

(यदि कामात्) जे कामुकतेमुळें अथवा (अ-कामात्) कामाशिवाय इतर कांहीं दुसऱ्याच कारणांनीं (हृद-यात् परि जायते) हृदयावर उत्पन्न होतात त्या (बलासं हृदः अंगेभ्यः) कफाला हृदयांतून, आणि अंगाअंगांतून अवयवांतून (बहि०) बाहेर काढून लावतों. [८]

(ते हरिमाणं) तुझा कावीळ रोग- रक्त हीनतेनें झालेला रोग (अंगेभ्यः) तुझ्या अवयवांतून (उदरात् अंतः आप्वां) पोटाच्या आंतील जलोदर रोग तसेंच (आत्मनः अंतः यक्ष्मोधां) स्वतःच्या आंतील यक्ष्म रोग धारण करणारी अवस्था या सर्वांना (बहि०) बाहेर काढून लावतों. [९]

(बलासः आसः भवतु) कफ थुंकीच्या रूपानें बाहेर जावो. (आमयत् मूत्रं भवतु) आमदोष मूत्ररूपानें बाहेर जावो. (सर्वेषां यक्ष्माणां विषं) सर्व यक्ष्म रोगांचें विष (अहं त्वत् निरवोचं) मी तुझ्यामधून बाहेर काढून टाकतों. [१०]

(तव उदरात्) तुझ्या पोटांतून (काहाबाहं) शब्द करणारें विष नळिकेंतून (निर्द्रवतु) बाहेर निघून जावो. (सर्वेषां यक्ष्माणां) सर्व रोगांचें बीज तुझ्या शरीरांतून बाहेर काढतों. [११]

(ते उदरात्) तुझ्या पोटांतून (क्लोम्नः नाभ्याः हृदयात् अधि) फुफ्फुसांतून, बेंबींतून आणि हृदयांतून (सर्वेषां०) सर्व रोगांचें विष तुझ्यापासून दूर करतों. [१२]

(याः सीमानं विरुजन्ति) जे सीमा भागास पीडा देतात आणि जे (मूर्धानं प्रति अर्षणीः) मस्तका-पर्यंत वाढत जातात असे रोग (अनामयाः अहिंसन्तीः) दोषरहित होऊन न मारतां (बहिः बिलं निर्द्रवन्तु) द्रवरूपानें शरीरांतून रन्ध्रांवाटें बाहेर निघून जावोत. [१३]

(याः हृदयं उप ऋषन्ति) जे हृदयावर आक्रमण करतात, आणि (कीकसाः अनुतन्वन्ति) गळ्याच्या हाडकांतून पसरतात त्या सर्व पीडा (अनामयाः०) दोषरहित होऊन मारक न होतां द्रवरूपानें सर्व रन्ध्रांतून दूर होवोत. [१४]

या: पार्श्वे उपर्षन्त्यनुनिक्षन्ति पृष्टीः । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु बहिर्बिलम् ॥ १५ ॥
यास्तिरश्चीरुपर्षन्त्यर्षणीर्वक्षणासु ते । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु बहिर्बिलम् ॥ १६ ॥
या गुदा अनुसर्पन्त्यान्त्राणि मोहयन्ति च । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु बहिर्बिलम् ॥ १७ ॥
या मज्ज्ञो निर्धयन्ति परूंषि विरुजन्ति च । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु बहिर्बिलम् ॥ १८ ॥
ये अङ्गानि मदयन्ति यक्ष्मासो रोपणास्तव । यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरवोचमहं त्वत् ॥ १९ ॥
विसल्पस्य विद्रधस्य वातीकारस्य वालजेः । यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरवोचमहं त्वत् ॥ २० ॥
पादाभ्यां ते जानुभ्यां श्रोणिभ्यां परि भंससः ।
अनूकादर्षणीरुष्णिहाभ्यः शीर्ष्णो रोगमनीनशम् ॥ २१ ॥
सं ते शीर्ष्णः कपालानि हृदयस्य च यो विधुः ।
उद्यन्नादित्य रश्मिभिः शीर्ष्णो रोगमनीनशोऽङ्गभेदमशीशमः ॥ २२ ॥

अर्थ— (याः पार्श्वे उप ऋषन्ति) जे पाठीवर आक्रमण करतात आणि (पृष्टीः अनुनिक्षन्ति) पाठीवर पसरतात त्या सर्व पीडा (अनामया०) दोषरहित होऊन मारक न होतां द्रवरूपानें सर्व रन्ध्रांतून दूर होवोत. [१५]

(याः तिरश्चीः उप ऋषन्ति) जी पीडा तिरकस होऊन शरीरावर आक्रमण करते आणि (ते वक्षणासु अर्षणीः) तुझ्या फांसळ्यांत प्रवेश करते ती (अनामया०) दोषरहित होऊन मारक न होतां द्रवरूपानें सर्व रन्ध्रांतून दूर होवो. [१६]

(याः गुदाः अनुसर्पन्ति) जे गुदद्वारापर्यंत पसरतात आणि (आन्त्राणि मोहयन्ति च) आंतड्यांच्या क्रियेला (पचनाला) अडथळा करतात ते सर्व रोग (अनामया०) दोषरहित होऊन मारक न होतां द्रवरूपानें सर्व रन्ध्रांतून दूर होवोत. [१७]

(याः मज्ज्ञः निर्धयन्ति) ज्या मज्जांना रक्तहीन करतात आणि (परूंषि विरुजन्ति च) सांध्यामध्यें वेदना उत्पन्न करतात ते सर्व रोग (अना०) दोषरहित अमारक होऊन द्रवरूपानें रोमरंन्ध्रांतून बाहेर निघून जावोत. [१८]

(ये यक्ष्मासः) जे यक्ष्म रोग (रोपणाः) व्याकूळ करीत (तव अंगानि मदयन्ति) तुझ्या शरीरावयवांस मदयुक्त करतात तें (सर्वेषां यक्ष्माणां विषं) सर्व रोगांचें विष (अहं त्वत् निरवोचं) मीं तुझ्यापासून दूर करतों. [१९]

(विसल्पस्य) पीडा (विद्रधस्य) सूज (वातीकारस्य) वातरोग आणि (वा अलजेः) रोग या सर्वांना तसेंच या (सर्वेषां यक्ष्माणां विषं०) सर्व रोगांचें विष मीं तुझ्यापासून दूर करतों. [२०]

(पादाभ्यां ते जानुभ्यां) तुझ्या पायापासून आणि गुडघ्यापासून (श्रोणिभ्यां भंससः परि) पार्श्वभागापासून गुह्य भागापासून (अनूकात् उष्णीहाभ्यः) पृष्ठवंश आणि पार्श्वभागांच्या नाड्यांपासून (अर्षणीः) पसरणाऱ्या पीडा आणि (शीर्ष्णः रोगं) मस्तकाचें दुःख मीं (अनीनशम्) दूर करतों. (त्याचा मीं नाश करतों.) [२१]

(ते शीर्ष्णः कपालानि) तुझ्या मस्तकाचा कपाळाचा भाग (हृदयस्य च यः विधुः) आणि हृदयाच्या ज्या व्याधि आहेत (उद्यन् आदित्यः रश्मिभिः) उगवणारा सूर्य स्वतःच्या किरणांनीं (शीर्ष्णः रोगं सं अनीनशः) मस्तकांतील रोगाचा नाश करतो आणि (अंगभेदं अशीशमः) अवयवांची पीडा शांत करतो. [२२]

डोकें-दुखी

या सातव्या सूक्तांत मस्तक दुखणें दूर करण्यासाठीं सूर्याच्या किरणांचा एक उपाय आहे अशी गोष्ट सांगितली आहे. सूर्याचीं किरणें शरीरावर घेण्यानें मस्तकाचे रोग, कानाचे रोग; पांडुरोग तसेंच कित्येक रोग दूर होतात. कदाचित् हा सूर्याचा किरणांचा

शेक त्या रोगग्रस्त शरीराच्या भागावर घेणें योग्य असेल असा पण संभव आहे. या सूक्तांत हा चिकित्साविधि वर्णिलेला नाहीं. फक्त इतकेंच सांगितलें आहे की सूर्यकिरणांनीं या सूक्तांत सांगितलेले अनेक रोग दूर होतात.

कित्येक मस्तकाचे रोग दृष्टि मंद करतात, आंधळे करतात, बहिरेपणा आणतात. रक्त कमी झाल्यानें कित्येक मस्तकरोग उत्पन्न होतात. कान आणि डोळ्याच्या दोषांमुळें सुद्धां मस्तक पीडा निर्माण होते. कान आणि तोंडांतून पू रक्त वगैरे बाहेर वहात रहातें त्यामुळें मस्तक दुखतें. या प्रकारें अनेक लक्षणें आणि हेतु (कारणें) मस्तकाच्या रोगांविषयीं या सूक्तांत सांगितलीं आहेत. त्या सर्वांचा विचार वैद्यांनीं आणि डॉक्टरांनीं करावा आणि सूर्य किरणांचा उपाय या सर्व रोगांत कसा करावयाचा तें ठरवावें.

अथवा लक्षणेनें येथें कांहीं दुसरा उपाय सांगितला असल्यास त्याविषयीं विचार करावा. हें सूक्त खरें पहातां अर्थाच्या दृष्टीनें अत्यंत सुगम आणि सुबोध आहे. तरीसुद्धां मस्तक दुखणें हा विषय अत्यंत शास्त्रीय असल्यानें या सूक्तांतील कित्येक शब्द वैद्य अथवा डॉक्टर जाणूं शकतील. म्हणून अशा सूक्ताचें जास्त संशोधन करण्याचें काम त्यांचेंच आहे, अशी सूचना आम्हीं येथें करतों.

यक्ष्मरोग नाशन

कांड १२, सूक्त २

(ऋषिः - भृगुः। देवता - अग्निः, मन्त्रोक्ताः, मृत्युः।)

नडमा रोह न ते अत्र लोक इदं सीसं भागधेयं त एहि।
यो गोषु यक्ष्मः पुरुषेषु यक्ष्मस्तेन त्वं साकमधराङ् परेहि ॥ १ ॥
अघशंसदुःशंसाभ्यां करेणानुकरेण च। यक्ष्मं च सर्वं तेनेतो मृत्युं च निरजामसि ॥ २ ॥
निरितो मृत्युं निर्ऋतिं निररातिमजामसि।
यो नो द्वेष्टि तमद्ध्यग्ने अक्रव्याद्यमु द्विष्मस्तमु ते प्र सुवामसि ॥ ३ ॥

अर्थ— (**नडं आरोह**) नडावर चढ. (**ते अत्र लोकः न**) तुझ्यासाठीं येथें स्थान नाहीं. (**इदं सीसं ते भागधेयं**) हें शिसें तुझ्या भाग्यांत आहे. (**एहि**) तूं येथें ये. (**यः गोषु यक्ष्मः**) जो क्षयरोग गाईंत आहे, (**पुरुषेषु यक्ष्मः**) जो मनुष्यामध्यें क्षयरोग आहे (**तेन साकं त्वं अधराङ परा इहि**) त्या रोगासह तूं खालच्या बाजूस चालता हो. [१]

(**अघशंस-दुःशंसाभ्यां तेन करेण अनुकरेण च**) पापी आणि दुष्ट बोलण्यासह त्यांचीं कृत्यें आणि अनुकरण यामुळें (**सर्वं यक्ष्मं मृत्युं च**) सर्व रोग आणि मृत्यूला सुद्धां (**इतः निरजामसि**) येथून दूर करतों. [२]

(**इतः मृत्युं निः**) येथून मृत्यूला (**ऋतिं निः अरातिं निः अजामसि**) दुःख आणि शत्रु यांना दूर पळवून लावतों. हे अग्ने ! (**यः नः द्वेष्टि**) जो आमचा द्वेष करतो (**तं अद्धि**) त्याला खा आणि त्याचा नाश कर. (**यं उ द्विष्मः**) ज्याचा आम्हीं द्वेष करतों (**तं उ ते प्रसुवामः**) त्याला आम्हीं तुझ्याजवळ पोहोंचवितों. [३]

भावार्थ— कोणताहि रोग मनुष्याच्या शरीरांत न राहो. कोणत्या तरी दूर ठिकाणीं निघून जावो. जे रोग पशूंत आणि मनुष्यांत आहेत ते लागलीच दूर होवोत. सर्व मनुष्यें आणि पशु निरोगी आणि स्वस्थ होवोत. [१]

सर्व रोग पापी आणि दुराचाऱ्यासह दूर निघून जावोत. सर्व रोग दूर होऊं शकतील अशीच कृति आणि अनुकृति होवो. [२]

येथून मृत्यु, दुःख, दरिद्रता आणि शत्रु दूर होवोत. आम्हीं सर्व त्यांचा द्वेष करतों म्हणून ते आमच्याजवळ न राहोत. [३]

*

यद्यग्निः क्रव्याद्यदि वा व्याघ्र इमं गोष्ठं प्रविवेशान्योकाः ।
तं माषाज्यं कृत्वा प्र हिणोमि दूरं स गच्छत्वप्सुषदोऽप्यग्नीन् ॥ ४ ॥
यत्त्वा क्रुद्धाः प्रचक्रुर्मन्युना पुरुषे मृते । सुकल्पमग्ने तत्त्वया पुनस्त्वोद्दीपयामसि ॥ ५ ॥
पुनस्त्वादित्या रुद्रा वसवः पुनर्ब्रह्मा वसुनीतिरग्ने ।
पुनस्त्वा ब्रह्मणस्पतिराधाद्दीर्घायुत्वाय शतशारदाय ॥ ६ ॥
यो अग्निः क्रव्यात्प्रविवेश नो गृहमिमं पश्यन्नितरं जातवेदसम् ।
तं हरामि पितृयज्ञाय दूरं स घर्ममिन्धां परमे सधस्थे ॥ ७ ॥
क्रव्यादमग्निं प्र हिणोमि दूरं यमराज्ञो गच्छतु रिप्रवाहः ।
इहायमितरो जातवेदा देवो देवेभ्यो हव्यं वहतु प्रजानन् ॥ ८ ॥

अर्थ— (यदि क्रव्यात् अग्निः) जर मांस खाणारा अग्नि आणि (यदि वा अन्य-ओकाः व्याघ्रः) जो घरदाराशिवायचा हिंसक वाघ (इमं गोष्ठं प्रविवेश) या गोशाळेंत प्रविष्ट झाला तर (तं माषाज्यं कृत्वा) त्याला उडीद आणि तुपानें हवन करून (दूरं प्रहिणोमि) दूर पळवून लावतों (सः अप्सुषदः अग्नीन् गच्छतु) तो पाण्यांत रहाणाऱ्या अग्निजवळ जावो. [४]

(मृते पुरुषे) मनुष्य मेल्यानंतर (यत् क्रुद्धाः मन्युना त्वा प्रचक्रुः) जे क्रुद्ध होऊन क्रोधानें तुझा अपराध करतात, हे अग्ने ! (त्वया तत् सुकल्पं) तुझ्याकडून तो अन्याय दूर होणें इष्ट आहे. म्हणून (पुनः त्वा उत् दीपयामसि) पुनः तुला प्रदीप्त करतों. [५]

हे अग्ने ! (आदित्याः, रुद्राः, वसवः) आदित्य, रुद्र आणि वसु (वसु-नीतिः ब्रह्मा ब्रह्मणस्पतिः) धन देणारा ब्रह्मा आणि ब्रह्मणस्पति (शतशारदाय दीर्घायुत्वाय त्वा पुनः अधात्) शंभर वर्षाच्या दीर्घायुष्या-साठीं तुला पुनः प्रस्थापित करो. [६]

(यः क्रव्यात् अग्निः) जो मांसभक्षक अग्नि (इतरं जातवेदसं पश्यन्) दुसऱ्या जातवेदस् अग्निला पाहून (नः गृहं प्रविवेश) आमच्या घरांत प्रविष्ट झाला आहे. (तं पितृयज्ञाय दूरं हरामि) त्या अग्नीला पितृ-यज्ञासाठीं मीं दूर घेऊन जातों. (सः परमे सधस्थे घर्मं इन्धां) तो परमधामांत उष्णता वाढवो. [७]

(क्रव्यादं अग्निं दूरं प्रहिणोमि) मांसभक्षक अग्निला दूर पाठवून देतों. तो (रिप्रवाहः यमराज्ञः गच्छतु) दोष दूर करणाऱ्या यमराजाजवळ तो निघून जावो. (इह अयं इतरः जातवेदः) येथें हा दुसरा जातवेद अग्नि आहे तो (प्रजानन् देवः देवेभ्यः हव्यं वहतु) ज्ञानीदेव सर्व देवांसाठीं हवनीय भाग घेऊन जावो. [८]

भावार्थ— प्रेतदाहक अग्नि जर कोणाच्या घरांत प्रवेशला असेल म्हणजे जर कोणाच्या घरांत मृत्यु झाला असेल, तर तेथें उडीद-तुपाचा यज्ञविधि झाल्यानंतर त्या घराचें मृत्युभय दूर होतें म्हणजे मृत्यु तेथें पुनः येत नाहीं. [४]

एखाद्या घरीं कोणी मनुष्य मृत झाला असेल तर त्याच्या शवास जाळण्यास क्रोधित उग्र अग्नि प्रज्वलित केला जातो. त्यामुळें नंतर कांहीं भीति रहात नाहीं. नंतर अग्नि प्रदीप्त करण्यामुळें सर्वत्र शांति होते. [५]

घरांत यज्ञ वगैरे करण्यासाठीं जो अग्नि स्थापित करतात त्यामुळें त्या घरांतील मनुष्यांस शंभर वर्षांचें दीर्घायुष्य प्राप्त होतें. [६]

एक प्रेतमांसभक्षक अग्नि आहे आणि दुसरा यजनाचा अग्नि आहे. प्रेतदाहक अग्नि पितृयज्ञ करो आणि त्या यज्ञास पितरांच्या दुसऱ्या लोकांत घेऊन जावो. [७]

प्रेतमांसभक्षक अग्नि, मनुष्याच्या रहाण्याच्या ठिकाणापासून दूर राहो म्हणजे प्रेतदहनस्थान मनुष्यस्थानापासून दूर असावें. परंतु जो हा दुसरा जातवेद नांवाचा अग्नि यज्ञासाठीं स्थापित करण्यांत येतो तो हवनद्वारां देवतांची तृप्ति करतो म्हणजे तो मनुष्यांच्या घरांत राहो. [८]

क्रव्यादमग्निमिषितो हरामि जनान्दृंहन्तं वज्रेण मृत्युम् ।
नि तं शास्मि गार्हपत्येन विद्वान्पितॄणां लोकेऽपि भागो अस्तु ॥ ९ ॥
क्रव्यादमग्निं शशमानमुक्थ्यं प्र हिणोमि पथिभिः पितृयाणैः ।
मा देवयानैः पुनरा गा अत्रैवैधि पितृषु जागृहि त्वम् ॥ १० ॥
समिन्धते संकसुकं स्वस्तये शुद्धा भवन्तः शुचयः पावकाः ।
जहाति रिप्रमत्येन एति समिद्धो अग्निः सुपुना पुनाति ॥ ११ ॥
देवो अग्निः संकसुको दिवस्पृष्ठान्यारुहत् । मुच्यमानो निरेणसोऽमोगस्माँ अशस्त्याः ॥ १२ ॥
अस्मिन्वयं संकसुके अग्नौ रिप्राणि मृज्महे । अभूम यज्ञियाः शुद्धाः प्र ण आयूंषि तारिषत् ॥ १३ ॥

अर्थ—(जनान् वज्रेण मृत्युं दृंहन्तं) मनुष्यांना वज्रानें मृत्युपाशीं नेणाऱ्या (क्रव्यादं अग्निं इषितः हरामि) मांसभक्षक अग्नीला इच्छापूर्वक दूर घेऊन जातों. (विद्वान् गार्हपत्येन तं निशास्मि) ज्ञानपूर्वक मीं गार्हपत्य अग्निला तेथें स्थापन करतों. त्याचा (पितॄणां लोके भागः अपि अस्तु) पितरांच्या लोकांत अवश्य भाग राहो. [९]

(उक्थ्यं शशमानं क्रव्यादं अग्निं) प्रशंसनीय गतिमान् मांसभक्षक अग्निला (पितृयाणैः पथिभिः प्रहिणोमि) पितृयानाच्या मार्गानें दूर घालवून देतों. (देवयानैः पुनः मा आगाः) देवयान रस्त्यानें तो पुनः परत येथें न येवो. (अत्र एव एधि) येथें राहो. (त्वं पितृषु जागृहि) तूं पितरांत जागृत रहा. [१०]

(शुचयः पावकाः शुद्धाः भवन्तः) शुचि, पवित्र आणि शुद्ध होऊन (स्वस्तये संकसुकं सं इन्धते) कल्याणासाठीं विदाहक अग्नीला प्रदीप्त करतों. (रिप्रं जहाति) तो दुष्टपणा टाकून देतो आणि (एनः अति एति) पापाचें अतिक्रमण करतो. (समिद्धः सुपुना अग्निः पुनाति) प्रज्वलित झालेला पवित्र करणारा अग्नि सर्वांना पवित्र करतो. [११]

(संकसुकः देवः अग्निः) विदाहक अग्नि देव (दिवः पृष्ठानि आरुहत्) द्युलोकावर चढलेला आहे. तो (अस्मान् एनसः विमुच्यमानः) आम्हांस पापांतून मुक्त करीत (अ-शस्त्याः अमोक्) अप्रशस्ततेपासून मुक्त करतो. [१२]

(अस्मिन् संकसुके अग्नौ) या विदाहक अग्नीमध्यें (वयं रिप्राणि मृज्महे) आम्हीं सर्व आमचे दोष शुद्ध करतों. त्यामुळें (यज्ञियाः शुद्धाः अभूम) आम्हीं पवित्र आणि शुद्ध होतों. तो (नः आयूंषि प्रतारिषत्) आमचें जीवन वाढवो. [१३]

भावार्थ— मनुष्यांच्या प्रेतांस जाळणाऱ्या अग्नीच्या कार्याची शांति गार्हपत्य अग्नीनें म्हणजे विवाहप्रसंगींच्या अग्नीनें करण्यांत येते म्हणजे त्यांचें कार्य परस्पर भिन्न आहे. एकानें वंशाचा नाश आणि दुसऱ्यानें वंशाची वृद्धि होते. [९]

पितर जाण्याच्या मार्गावर (स्मशानांत) हा मांसभक्षक अग्नि आहे आणि देवांच्या मंगल कार्यांत दुसरा यज्ञ करण्याचा अग्नि आहे. [१०]

मनुष्य शुद्ध पवित्र आणि मलरहित होऊन स्वतःच्या कल्याणासाठीं या अग्नीला प्रदीप्त करतो. त्यामुळें पापें दूर होतात, पवित्रता वाढते. [११]

हा अग्नि प्रदीप्त होऊन त्याच्या ज्वाला आकाशापर्यंत जातात आणि त्या आम्हांस पापांपासून वांचवतात, तसेंच अप्रशस्त मार्गांपासून आमचें रक्षण करतात. [१२]

या अग्नींत आम्हीं हवन करतों, आणि आम्हीं स्वतःच्या दोषांना दूर करतों. त्यामुळें आम्हीं शुद्ध पवित्र आणि यज्ञास योग्य होऊन आमचें आयुष्य वाढवितों. [१३]

संकसुको विकसुको निर्ऋथो यश्च निस्वरः । ते ते यक्ष्मं सवेदसो दूराद्दूरमनीनशन् ॥ १४ ॥
यो नो अश्वेषु वीरेषु यो नो गोष्वजाविषु । क्रव्यादं निर्णुदामसि यो अग्निर्जनयोपनः ॥ १५ ॥
अन्येभ्यस्त्वा पुरुषेभ्यो गोभ्यो अश्वेभ्यस्त्वा । निः क्रव्यादं नुदामसि यो अग्निर्जीवितयोपनः ॥ १६ ॥
यस्मिन्देवा अमृजत यस्मिन्मनुष्या उत । तस्मिन्घृतस्तावो मृष्ट्वा त्वमग्ने दिवं रुह ॥ १७ ॥
समिद्धो अग्न आहुत स नो माभ्यपक्रमीः । अत्रैव दीदिहि द्यवि ज्योक् च सूर्यं दृशे ॥ १८ ॥
सीसे मृड्ढ्वं नडे मृड्ढ्वमग्नौ संकसुके च यत् । अथो अव्यां रामायां शीर्षक्तिमुपबर्हणे ॥ १९ ॥
सीसे मलं सादयित्वा शीर्षक्तिमुपबर्हणे । अव्यामसिक्न्यां मृष्ट्वा शुद्धा भवत यज्ञियाः ॥ २० ॥

अर्थ— (**संकसुकः विकसुकः**) संघातक आणि विघातक (**निर्ऋथः यः च निस्वरः**) विनाशक आणि शब्द-रहित अग्नि (**ते ते यक्ष्मं**) तुझ्या रोगाला (**स-वदसः दूरात् दूरं अनीनशन्**) ज्ञानयुक्त प्राज्ञाकडून दूर दूर नेऊन नाश करो. [१४]

(**यः नः अश्वेषु यः वीरेषु**) जो आमच्या घोड्यांत आणि वीरांमध्यें (**यः नः गोषु अजाविषु**) जो आमच्या गाईं आणि शेळ्या मेंढ्यामध्यें (**जनयोपनः अग्निः**) लोकांस कष्ट देणारा अग्नि आहे त्या (**क्रव्यादं निः नुदामसि**) मांस भक्षक अग्नीला आम्हीं दूर करतों. [१५]

(**यः जीवयोपनः अग्निः तं क्रव्यादं**) जो जीवनाशक क्रव्याद अग्नि आहे त्याला (**अन्येभ्यः पुरुषेभ्यः गोभ्यः अश्वेभ्यः त्वा**) इतर मनुष्यें गाई आणि घोड्यांपासून (**निः नुदामसि**) निःशेषरीतीनें आम्हीं दूर करतों. [१६]

हे अग्ने ! (**यस्मिन् देवाः अमृजत**) ज्यांत देव शुद्ध झाले (**उत यस्मिन् मनुष्याः**) आणि ज्यांत मनुष्य-सुद्धां शुद्ध झाले (**तस्मिन् घृतस्तावः मृष्ट्वा**) त्यांत तुपाची आहुति देऊन, शुद्ध होऊन (**त्वं दिवं रुह**) तूं स्वर्गा-वर आरूढ हो ! [१७]

(**आहुत अग्ने**) ज्यांत आहुति दिल्या आहेत अशा अग्ने ! (**समिद्धः सः नः मा अभि अपक्रमीः**) प्रदीप्त होऊन तूं आम्हांवर आक्रमण करूं नकोस (**अत्र एव द्यवि दीदिहि**) येथेंच द्युस्थानांत प्रकाशित हो, (**सूर्यं ज्योक् दृशे**) सूर्यास आम्हीं निरंतर पहावें. [१८]

(**यत् सीसे मृड्ढ्वं**) जो मळ शिशामध्यें लागलेला आहे (**नडे मृड्ढ्वं**) नडांत लागलेला आहे, (**संकसुके अग्नौ**) विनाशक अग्नीं तापून लागला आहे, (**अथो अव्यां रामायां उपबर्हणे शीर्षक्ति**) आणि जो शेळ्यांमध्यें, काळ्या रंगामध्यें तसेंच डोक्यास आधारभूत उशीमध्यें लागलेला आहे त्या मळास दूर करा. [१९]

(**सीसे मलं सादयित्वा**) शिशांतील मळ दूर करून (**उपबर्हणे शीर्षक्तिं**) उशीवर मस्तक ठेवून (**असिक्न्यां अव्यां मृष्ट्वा**) काळ्या कापडांत शुद्ध करून (**यज्ञियाः शुद्धाः भवत**) पवित्र आणि शुद्ध व्हा. [२०]

भावार्थ— अग्निमध्यें संघातक आणि विघातक गुण आहेत. त्यांचा ज्ञानपूर्वक प्रयोग केल्यानें ज्ञानीयोजक त्याच्या सहाय्यानें रोग दूर करूं शकतो. [१४]

याप्रकारें घोडा, वीर, गाई, शेळ्यामेंढ्या वगैरेंना निरोगी करणें शक्य आहे. [१५]

त्यांच्यापासून प्रेतदाहक अग्नीला दूर करणें योग्य आहे. [१६]

यज्ञानें देवतांची शुद्धि होऊन याजकसुद्धां यज्ञानें शुद्ध झाले. याप्रकारें यज्ञांत तुपाची आहुति दिल्यानें मनुष्य शुद्ध होऊन उत्तम स्थान प्राप्त करूं शकतो. [१७]

यज्ञांतील अग्नि प्रदीप्त होऊन घरावर न पडो. स्वतःच्या यज्ञशाळेंत प्रदीप्त होवो. उपासक दररोज सूर्याला पाहो. [१८]

जेथें जेथें मळ लागलेला असेल तें तें स्थान शुद्ध आणि पवित्र केलें पाहिजे. [१९-२०]

परं मृत्यो अनु परेहि पन्थां यस्ते एष इतरो देवयानात् ।
चक्षुष्मते शृण्वते ते ब्रवीमीहेमे वीरा बहवो भवन्तु ॥ २१ ॥
इमे जीवा वि मृतैराववृत्रन्नभूद्भद्रा देवहूतिर्नो अद्य ।
प्राञ्चो अगाम नृतये हसाय सुवीरासो विदथमा वदेम ॥ २२ ॥
इमं जीवेभ्यः परिधिं दधामि मैषां नु गादपरो अर्थमेतम् ।
शतं जीवन्तः शरदः पुरूचीस्तिरो मृत्युं दधतां पर्वतेन ॥ २३ ॥
आ रोहतायुर्जरसं वृणाना अनुपूर्वं यतमाना यति स्थ ।
तान्वस्त्वष्टा सुजनिमा सजोषाः सर्वमायुर्नयतु जीवनाय ॥ २४ ॥

अर्थ— हे मृत्यो ! (देवयानात् इतरः यः ते एषः) देवयानापासून निराळा असा जो तुझा मार्ग आहे, त्या (परं पन्थां अनुपरा इहि) दुसऱ्या मार्गातून दूर निघून जा. (चक्षुष्मते शृण्वते ते ब्रवीमि) पाहणाऱ्या आणि ऐकणाऱ्या तुला मी हें सांगतों. (इमे वीराः बहवः भवन्तु) हे वीर पुष्कळ होवोत. [२१]

(इमे जीवाः मृतैः आ ववृत्रन्) हे जीवंत लोक मेलेल्यांनीं घेरलेले आहेत. (नः देवहूतिः अद्य भद्रा अभूत्) आमची ईशप्रार्थना आज कल्याणकारक झाली आहे. (नृतये हसाय प्राञ्चः अगाम) नृत्य आणि हास्यासाठीं आम्हीं सर्व पुढें होतों आणि आम्हीं (सुवीरासः विदथं आ वदेम) उत्तम वीर होऊन युद्धाचा विचार करूं. [२२]

(जीवेभ्यः इमं परिधिं दधामि) जीवांसाठीं ही मर्यादा आहे (एषां अपरः एतं अर्थं मा नु गात्) यांतून कोणीहि या मर्यादेबाहेर न जावो. (शतं शरदः पुरुचीः जीवन्तः) अति दीर्घ शंभर वर्षांचें जीवन अनुभवत (पर्वतेन मृत्युं तिरो दधतां) पर्वताने मृत्यूला दूर करा ! [२३]

(जरसं वृणानाः आयुः आरोहत) वृद्धावस्थेचा स्वीकार करीत दीर्घजीवन प्राप्त करा. (अनुपूर्वं यतमानाः यतिस्थ) एकापुढें एक दुसरी सिद्धि प्राप्त होईपर्यंत प्रयत्न चालू ठेवा. (सुजनिमा सजोषाः त्वष्टा) उत्तम जन्मानें आणि उत्साहानें युक्त त्वष्टा (तान् वः जीवनाय सर्वं आयुः नयतु) तुम्हा सर्वांस दीर्घायुष्यासाठीं संपूर्ण आयुष्याच्या अंतापर्यंत घेऊन जा. [२४]

भावार्थ— मृत्यु आम्हा सर्वांपासून दूर राहो, आमच्याजवळ न येवो. आमचीं मुलेंबाळें हृष्टपुष्ट आणि निरोगी तसेंच दीर्घायु होवोत. [२१]

येथें जे जीव जिवंत आहेत ते सर्व बाजूंनीं मृतांनीं घेरलेले आहेत. म्हणजे असें कीं त्यांच्या चारहि बाजूस मृतजीव आहेत. आम्ही ईश्वराची प्रार्थना करतों आणि कल्याण प्राप्त करूं इच्छितों. आम्हीं हास्य आणि नृत्य यांत स्वतःचा मंगल समय व्यतीत करतों. आम्हीं सर्व उत्तम वीर व्हावें आणि युद्धांत स्वतःचें शौर्य प्रकट करावें. [२२]

जीवांसाठीं आयुष्याची मर्यादा निश्चित आहे. कोणीहि मनुष्यानें ही दीर्घायुष्याची मर्यादा खंडित करूं नये. म्हणजे अल्पायुषी मरूं नये. सर्व लोक अति दीर्घायुष्यापर्यंत जीवंत राहून मृत्यूला दूर करोत. [२३]

वृद्धावस्थेस पोहोंचून दीर्घजीवनाचा स्वीकार करा. एकामागून एक म्हणजे वृद्धानंतर तरुणानें जावें. वृद्धांपूर्वी इतरांनीं मरूं नये. म्हणजे सर्वांनीं पूर्णायुष्य प्राप्त करून घेण्याचा प्रयत्न करावा, ईश्वर सर्व प्रयत्न करणारांस दीर्घायु करो. [२४]

यथाहान्यनुपूर्वं भवन्ति यथर्तवं ऋतुभिर्यन्ति साकम् ।
यथा न पूर्वमपरो जहात्येवा धातरायूंषि कल्पयैषाम् ॥ २५ ॥
अश्मन्वती रीयते सं रभध्वं वीरयध्वं प्र तरता सखायः ।
अत्रा जहीत ये असन्दुरेवा अनमीवानुत्तरेमाभि वाजान् ॥ २६ ॥
उत्तिष्ठता प्र तरता सखायोऽश्मन्वती नदी स्यन्दत इयम् ।
अत्रा जहीत ये असन्नशिवाः शिवान्त्स्योनानुत्तरेमाभि वाजान् ॥ २७ ॥
वैश्वदेवीं वर्चस आ रभध्वं शुद्धा भवन्तः शुचयः पावकाः ।
अतिक्रामन्तो दुरिता पदानि शतं हिमाः सर्ववीरा मदेम ॥ २८ ॥

अर्थ— (**यथा अहानि अनुपूर्वं भवन्ति**) ज्याप्रमाणें दिवस एकापुढें एक येत असतात, (**यथा ऋतवः ऋतुभिः साकं यन्ति**) ज्याप्रमाणें ऋतु एकामागून एक येतात, (**यथा पूर्वं अपरः न जहाति.**) ज्याप्रमाणें पहिला दुसऱ्याव सोडात नाहीं त्याप्रमाणें हे धाता ! (**एवा एषां आयूंषि कल्पय**) त्यांच्या आयुष्याची योजना कर. [२५]

(**अश्मन्वती रीयते**) दगड धोंड्यांनीं भरलेली नदी वेगानें वहात आहे. (**संरभध्वं**) सावध रहा. (**वीरयध्वं**) वीरता धारण करा. आणि (**सखायः प्रतरत**) हे मित्र हो ! तरून जा. (**ये दुरेवा असन् अत्र जहीत**) जे दुःखदायक असतील त्यांना येथेंच फेंकून द्या. (**उत्तरेम अनमीवान् वाजान्**) जर आम्हीं पार पडलों तर निरोगी अन्न प्राप्त करूं. [२६]

हे (**सखायः**) मित्र हो ! (**उत्तिष्ठत प्रतरत**) उठा आणि तरून जा. (**इयं अश्मन्वती नदी स्यन्दते**) ही दगडधोंड्यांनीं युक्त नदी वेगानें वहात आहे. (**ये अशिवा असन् अत्र जहीत**) जे अशुभ आहेत त्यांस येथेंच फेंकून द्या. (**उत्तरेम शिवान् स्योनान् अभि**) जर आम्हीं तरून गेलों तर आम्हीं शुभ आणि सुखदायक अन्न प्राप्त करूं. [२७]

(**शुद्धाः शुचयः पावकाः भवन्तः**) शुद्ध, पवित्र आणि मळरहित होऊन (**वर्चसे वैश्वदेवीं आरभध्वं**) कल्याणासाठीं विश्वदेवांची उपासना सुरू करा. (**दुरिता पदानि अतिक्रामन्तः**) पापांच्या स्थानांस दूर करून (**सर्ववीराः शतं हिमाः मदेम**) सर्व वीरांसह आम्हीं शंभर वर्षेंपर्यंत आनंदानें राहूं. [२८]

भावार्थ— ज्याप्रमाणें प्रथम दिवसानंतर दुसरा दिवस, ऋतुनंतर ऋतु आणि ज्याप्रमाणें पहिल्यानंतर दुसरा जातो त्याप्रमाणें वृद्धानंतर तरुण जातो, वृद्धापूर्वी तरुणानें मरूं नये. म्हणजे सर्वांनी वृद्ध होऊन पूर्णजीवन पुरें करून मग मरावें. [२५]

हें जीवन एक मोठमोठ्या दगडधोंड्यांनीं भरलेल्या नदीसारखें आहे, त्यांत दुःख आणि कष्टांचे मोठमोठे दगड आहेत. या नदीचा वेगसुद्धा फार आहे. त्यामुळें या नदींतून पार उतरण्यास फार सावधतेनें वीरश्रीयुक्त संगठन केलें पाहिजे. याप्रकारें मिळून मिसळून राहून ती पार करतां येते. आपआपसांत जर फाटाफूट झाली तर या नदींत वाहून जावें लागेल. ज्या वस्तु आपणांस बरोबर असण्याची जरुरी नाहीं त्या सर्व येथें फेंकून द्या. जेव्हां तुम्हीं ही नदी पार कराल तेव्हां तुम्हांस उत्तम वस्तु प्राप्त होऊं शकतील. पण जर आवश्यक नसलेल्या वस्तूंचें ओझें जवळ बाळगाल तर त्या भारामुळें तुम्हीं बुडून जाल. [२६–२७]

शुद्ध, पवित्र आणि मलरहित व्हा आणि ईश्वरभक्ति करा. पापाच्या स्थानांत स्वतःचें पाऊल टाकूं नका. अशाप्रकारें निर्दोष होऊन आनंदानें शंभर वर्षें जीवित रहा. [२८]

उदीचीनैः पथिभिर्वायुमद्भिरतिक्रामन्तोऽवरान्परेभिः ।
त्रिः सप्त कृत्व ऋषयः परेता मृत्युं प्रत्यौहन्पदयोपनेन ॥ २९ ॥
मृत्योः पदं योपयन्त एत द्राघीय आयुः प्रतरं दधानाः ।
आसीना मृत्युं नुदता सधस्थेऽथ जीवासो विदथमा वदेम ॥ ३० ॥
इमा नारीरविधवाः सुपत्नीराञ्जनेन सर्पिषा सं स्पृशन्ताम् ।
अनश्रवो अनमीवाः सुरत्ना आ रोहन्तु जनयो योनिमग्रे ॥ ३१ ॥
व्याकरोमि हविषाहमेतौ तौ ब्रह्मणा व्य१हं कल्पयामि ।
स्वधां पितृभ्यो अजरां कृणोमि दीर्घेणायुषा समिमान्त्सृजामि ॥ ३२ ॥
यो नो अग्निः पितरो हृत्स्व१न्तराविवेशामृतो मर्त्येषु ।
मय्यहं तं परि गृह्णामि देवं मा सो अस्मान्द्विक्षत मा वयं तम् ॥ ३३ ॥

अर्थ— (**वायुमद्भिः उदीचीनैः परेभिः पथिभिः**) वायुयुक्त वरच्या श्रेष्ठमार्गांनीं (**अवरान् अतिक्रामन्तः**) खालील (लोकाचें) अतिक्रमण करून (**परेताः ऋषयः त्रिः सप्त कृत्वाः**) दूर पोहोंचलेले ऋषि तीन वेळ सात अशी तपश्चर्या करून (**पदयोपनेन मृत्युं प्रत्यौहन्**) स्वतःचें पाऊल टाकण्यानें मृत्यूला दूर करतात. [२९]

(**मृत्योः पदं योपयन्तः**) मृत्यूच्या पावलाला दूर करून (**एतत् आयुः द्राघीयः प्रतरं दधानाः**) हें आयुष्य दीर्घ आणि श्रेष्ठ करून धारण करीत. (**आसीनाः मृत्युं नुदत**) आसनें वगैरे करून मृत्यूस दूर करा. (**अथ जीवासः सधस्थे विदथं आवदेम**) आणि जर जिवंत राहिलांत तर स्वतःच्या घरीं यज्ञाच्या गोष्टी कराऊ. [३०]

(**इमाः नारीः सुपत्नीः अविधवाः**) या स्त्रिया उत्तम धर्मपत्नी होवोत आणि कधींहि विधवा न होवोत. (**आञ्जनेन सर्पिषा संस्पृशन्तां**) तसेंच अंजन आणि तूप शरीरास लावून तसेंच (**अनमीवाः अनश्रवः सुरत्नाः**) रोगरहित अश्रुरहित होऊन उत्तम रत्नांनीं युक्त असतील अशा स्त्रिया (**जनयः अग्रे योनिं आरोहन्तु**) प्रथम स्वतः-च्या घरांत उच्च स्थान प्राप्त करोत. [३१]

(अहं एतौ हविषा व्याकरोमि) मीं या दोघांसहि हवीनें विशेष उन्नत करतों. (**ब्रह्मणा अहं विकल्पयामि**) ज्ञानानें मीं याहून विशेष कल्पना करतों, (**पितृभ्यः अजरां स्वधां कृणोमि**) पितरांसाठीं मी अविनाशी स्वकीय धारकशक्ति वाढवितों. (**इमान् दीर्घेण आयुषा संसृजामि**) यांना दीर्घायुष्यानें युक्त करतों. [३२]

हे (**पितरः**) पितरांनों ! (**नः यः अमृतः अग्निः**) आमचा जो अमर अग्नि (**मर्त्येषु हृत्सु अन्तः आविवेश**) मर्त्य हृदयांत आवेश उत्पन्न करतो. (**तं देवं अहं मयि परिगृह्णामि**) त्या अग्नीला मीं स्वतःमध्यें धारण करतों. **सः अस्मान् मा द्विक्षत**) तो आमचा द्वेष न करो तसेंच (**तं वयं मा**) त्याचा आम्हीं द्वेष न करूं. [३३]

भावार्थ— प्राणायामाचा अभ्यास करून प्राण स्वाधीन ठेवणारा योगी स्थूल शरीराला निर्दोष करून स्वतःच्या ताब्यांत ठेवतो. असेच योगी, ऋषि तपश्चर्येनें मृत्यूला दूर करून दीर्घायुष्य भोगतात. [२९]

अशाप्रकारें मृत्यूचें पाऊल आपल्या डोक्यावरून दूर करून स्वतःचें जीवन दीर्घ करून, आसन प्राणायामानें मृत्यूला दूर करून आणि दीर्घायुष्य प्राप्त करून उत्तमस्थानीं रहावें आणि स्वतःचें जीवन यज्ञरूप बनवावें. [३०]

स्त्रियांनीं उत्तम धर्मपत्नी व्हावें, त्या कधीं विधवा होऊं नयेत. त्यांनीं सौभाग्ययुक्त होऊन स्वतःच्या शरीराला अंजन वगैरेंनीं सुशोभित करावें, निरोगी व्हावें, शोकरहित होऊन अश्रुविरहित रहावें. आणि उत्तम दागिन्यांनीं शृंगार करून सुशोभित व्हावें. स्वतःच्या घरांत अशा स्त्रीस महत्त्वाचें स्थान प्राप्त होऊन त्या सन्मानित होतात. [३१]

हवनानें जिवंत आणि मृत अशा दोन्ही प्रकारच्यांना लाभ मिळतो. ज्ञानानेंच त्याची विशेष कल्पना होऊं शकते. हवनानें, मेलेल्यांस स्वत्वधारक बळ प्राप्त होतें आणि जीवितांस दीर्घायुष्य प्राप्त होतें. [३२]

अपावृत्य गार्हपत्यात्क्रव्यादा प्रेत दक्षिणा ।
प्रियं पितृभ्य आत्मने ब्रह्मभ्यः कृणुता प्रियम् ॥ ३४ ॥
द्विभागधनमादाय प्र क्षिणात्यवर्त्या । अग्निः पुत्रस्य ज्येष्ठस्य यः क्रव्यादनिराहितः ॥ ३५ ॥
यत्कृषते यद्वनुते यच्च वस्नेन विन्दते । सर्वं मर्त्यस्य तन्नास्ति क्रव्याच्चेदनिराहितः ॥ ३६ ॥
अयज्ञियो हतवर्चा भवति नैनेन हविरत्तवे । छिनत्ति कृष्या गोर्धनाद्यं क्रव्यादनुवर्तते ॥ ३७ ॥
मुहुर्गृध्यैः प्र वदत्यार्तिं मर्त्यो नीत्य । क्रव्याद्यानग्निरन्तिकादनुविद्वान्वितावति ॥ ३८ ॥

अर्थ- (**गार्हपत्यात् अपावृत्य दक्षिणा क्रव्यादा प्रेत**) गार्हपत्य अग्निपासून दूर जाऊन दक्षिणेकडे प्रेत-मांसभक्षक अग्निकडे चला आणि (**पितृभ्यः आत्मने ब्रह्मभ्यः प्रियं कृणुत**) पितरांसाठीं, स्वतःसाठीं तसेंच ब्राह्मणांचें प्रिय करा. [३४]

(**यः अनिराहितः क्रव्यात् अग्निः**) जो न विझवलेला प्रेतमांसभक्षक अग्नि आहे तो अग्नि (**ज्येष्ठस्य पुत्रस्य द्विभागं धनं आदाय**) मोठ्या भावाच्या धनाचे दोन भाग प्राप्त झाले तरी (**अवर्त्या प्रक्षिणाति**) दारिद्र्यानें त्याला क्षीण करतो. [३५]

(**क्रव्यात् अनिराहितः चेतः**) प्रेतमांसभक्षक अग्नि जर शांत करण्यांत येईल तर तो (**मर्त्यस्य तत् सर्वं न अस्ति**) मर्त्याचें तो सर्वच नष्ट करतो. (**यत् कृषते**) जें शेतीपासून प्राप्त होतें. (**यत् वनुते**) जें स्वतःस वारस हक्कानें प्राप्त होतें आणि (**यत् च वस्नेन विन्दते**) जें कारागिरीपासून प्राप्त होतें. [३६]

तो मनुष्य (**अयज्ञियः हतवर्चाः भवति**) अपवित्र आणि निस्तेज होतो. (**एनेन हविः अत्तवे न**) त्यानें दिलेलें अन्न खाण्यालायक नसतें. (**कृष्याः गोः धनात् छिनत्ति**) शेती, गाय आणि धन त्याच्यापासून जबरदस्तीनें घेतलें जातें, (**यं क्रव्यात् अनुवर्तते**) ज्याच्यासह प्रेतमांसभक्षक अग्नि जातो. [३७]

(**यान् अन्तिकात् क्रव्यात् अग्निः**) ज्यांना हा शवमांसदाहक अग्नि (**विद्वान् अनु वितावति**) समजून उमजून पाठपुरावा करतो त्या (**मर्त्यः आर्तिं नीत्य**) मनुष्यास कष्ट प्राप्त होऊन (**गृध्यैः मुहुः प्रवदति**) प्रक्षोभनासह पुनः पुनः पुकारीत म्हणजे रडत रहातो. [३८]

भावार्थ— हा अमर धर्मयुक्त अग्नि मनुष्यांचें कल्याण करणारा असल्यानें सर्वांस प्रिय आहे. मनुष्यानें त्याला प्रज्वलित करावें आणि त्याच्या मदतीनें उन्नति प्राप्त करावी. [३३]

मनुष्यानें असें आचरण करावें कीं ज्यामुळें त्याचें स्वतःचें कल्याण होईल, ज्ञान्यांचा सन्मान वाढेल, आणि पितरांचें यश वृद्धिंगत होईल. गृहस्थाश्रम स्वीकारल्यानें अंत्येष्टिपर्यंत मनुष्य तेंच करीत रहातो. [३४]

प्रेतदाहक अग्निला उत्तम विधिपूर्वक शांत करण्यांत न आला तर तो जेष्ठ पुत्राला पितृधनाचे दोन भाग प्राप्त झाले तरी दारिद्र्याचे कष्ट भोगवितो, म्हणून अंत्येष्टि अग्नीला विधिपूर्वक शांत करावें. [३५]

जर अंत्येष्टि अग्नीस शांत न केलें तर शेती, कारागिरी अथवा वारसा या तीन मार्गांनीं प्राप्त झालेलें धनसुद्धां नष्ट होऊन जातें. [३६]

अंत्येष्टींतील अग्नि कायम मनुष्याच्या साहचर्यांत राहिला तर मनुष्य अपवित्र आणि निस्तेज होतो. त्याचें अन्न अभक्ष्य होतें. त्याची शेती, गाई आणि धन नष्ट होतें. म्हणून त्याची शांति करून मनुष्यानें स्नान वगैरेंनीं पवित्र झालें पाहिजे. [३७]

ज्या घरांत अथवा ज्या मनुष्यांमध्यें हा अंत्येष्टि अग्नि पुनः पुनः प्रज्वलित होतो म्हणजे ज्यांच्यामध्यें वारंवार मृत्यु होतात, त्यांस पुष्कळ कष्ट होतात आणि ते लोक वारंवार रडत, छाती बडवीत मेलेल्यांच्या चांगल्या गुणांचें वर्णन करीत आणि त्यापासून स्वतःला होणारे लाभ जाहीर करीत मोठ्यानें शोक करीत रहातात. [३८]

ग्राह्या गृहाः सं सृज्यन्ते स्त्रिया यन्म्रियते पतिः । ब्रह्मैव विद्वानेष्यो॒ यः क्रव्यादं निरादधत् ॥ ३९ ॥
यद्रिप्रं शमलं चकृम यच्च दुष्कृतम् । आपो मा तस्माच्छुम्भन्त्वग्नेः संकसुकाच्च यत् ॥ ४० ॥
ता अधरादुदीचीरावंवृत्रन्प्रजानतीः पथिभिर्देवयानैः ।
पर्वतस्य वृषभस्याधि पृष्ठे नवाश्चरन्ति सरितः पुराणीः ॥ ४१ ॥
अग्ने अक्रव्यान्निः क्रव्यादं नुदा देवयजनं वह ॥ ४२ ॥
इमं क्रव्यादा विवेशायं क्रव्यादमन्वगात् । व्याघ्रौ कृत्वा नानानं तं हरामि शिवापरम् ॥ ४३ ॥
अन्तर्धिर्देवानां परिधिर्मनुष्याणामग्निर्गार्हपत्य उभयानन्तरा श्रितः ॥ ४४ ॥

अर्थ-- (यतः स्त्रियः पतिः म्रियते) जेव्हां स्त्रीचा पति मरतो तेव्हां (गृहाः ग्राह्याः सं सृज्यन्ते) घर पीडांनीं युक्त होतें. त्यावेळीं (विद्वान् ब्रह्मा एव एष्यः) ज्ञानी ब्राह्मणच बोलावण्यास योग्य होत. (यः क्रव्यादं निरधात्) जे प्रेतमांसभक्षक अग्नीला दूर करूं शकतात. [३९]

(यत् रिप्रं शमलं) जें पाप आणि मलिनता (यत् च दुष्कृतं चकृम) जो दुराचार आम्हीं केला आहे. (तस्मात् संकसुकात् अग्नेः) त्या विघातक अग्नीचें (आपः मा शुंभन्तु) पाणी मला पवित्र करो. [४०]

(ताः अधरात् उदीचीः) ती वरून खालीं जाणारी (प्रजानतीः देवयानैः पथिभिः आववृत्रन्) ज्ञान प्राप्त करून देवयानमार्गानें वारंवार जाते. (वृषभस्य पर्वतस्य अधिपृष्ठे) वृष्टि करणाऱ्या पर्वतावर (पुराणीः सरितः नवाः चरन्ति) जुन्या नद्या नव्या होऊन वाहूं लागतात. [४१]

हे अग्ने ! तूं (अ-क्रव्याद् क्रव्यादं निः नुद) मांसभक्षक न होतां मांसाहाऱ्यांस दूर कर आणि (देवयजनं वह) देवांसाठीं यज्ञ करणाऱ्यांस स्वतःजवळ ठेव. [४२]

(इमं क्रव्यात् आविवेश) याच्याजवळ मांसभक्षक आला आहे (अयं क्रव्यादं अन्वगात्) या मांसभक्षकाजवळ जा. (व्याघ्रौ नानानं कृत्वा) या क्रूर श्वापदांना विभिन्न करून (तं शिवापरं हरामि) त्या अशुभास मीं दूर करतों. [४३]

(देवानां अन्तर्धिः) देवांस स्वतःच्या अंतरांत ठेवणारा (मनुष्याणां परिधिः) मनुष्यांचें संरक्षण करणारा (गार्हपत्यः अग्निः) गार्हपत्य अग्नि (उभयान् अंतरा श्रितः) दोघांच्यामध्यें रहातो. [४४]

भावार्थ—जेव्हां एखाद्या स्त्रीचा पति मरतो तेव्हां त्या घरांत फार कष्ट होतात, त्यावेळीं विद्वान् ब्राह्मणांस बोलावून प्रेतदाहक अग्नीची शांति केली पाहिजे. [३९]

जीं पापें, दोष आणि दुराचार प्रेतदाहक अग्निमुळें होतात त्यांची शुद्धि पाण्याच्या स्नानानें होते. [४०]

नद्या पर्वतावरून खोल जमिनीकडे वहातात. त्या उन्हाळ्यांत वाळून जातात आणि पावसाळ्यांत नव्या होऊन धांवत सुटतात. (त्याप्रमाणें) मनुष्य मेल्यानंतर दुसरें शरीर धारण करून नवा होऊन फिरतो. [४१]

ज्यांत देवांना उद्देशून हवन होतें तो अग्नि प्रेतदाहक अग्नीला दूर करतो म्हणजे घरांत इष्टि होतात आणि मनुष्य दीर्घायु होतो. [४२]

एक प्रेतदाहक आणि दुसरा देवयाजक (असे दोन अग्नि) आहेत. दोघांत भक्षक भाव आहे. परंतु एक शुभ आणि दुसरा अशुभ आहे. मनुष्यानें असें आचरण करावें की ज्यामुळें शुभ अग्नि नेहमीं प्रदीप्त राहील आणि अशुभाला प्रदीप्त होण्यास संधि मिळणार नाहीं. [४३]

देवांमध्यें रहाणारा, मनुष्यांचा रक्षणकर्ता गार्हपत्य अग्नि जन्म आणि मृत्युच्या अग्निमध्यें रहातो. [४४]

*

जीवानामायुः प्र तिर त्वमग्ने पितॄणां लोकमपि गच्छन्तु ये मृताः ।
सुगार्हपत्यो वितपन्नरातिमुषामुषां श्रेयसीं धेह्यस्मै ॥ ४५ ॥
सर्वानग्ने सहमानः सपत्नानैषामूर्जं रयिमस्मासु धेहि ॥ ४६ ॥
इममिन्द्रं वह्निं पप्रिमन्वारभध्वं स वो निर्वक्षद्दुरितादवद्यात् ।
तेनाप हत शरुमापतन्तं तेन रुद्रस्य परि पातास्ताम् ॥ ४७ ॥
अनड्वाहं प्लवमन्वारभध्वं स वो निर्वक्षद्दुरितादवद्यात् ।
आ रोहत सवितुर्नावमेतां षड्भिरुर्वीभिरमतिं तरेम ॥ ४८ ॥
अहोरात्रे अन्वेषि बिभ्रत्क्षेम्यस्तिष्ठन्प्रतरणः सुवीरः ।
अनातुरान्त्सुमनसस्तल्प बिभ्रज्ज्योगेव नः पुरुषगन्धिरेधि ॥ ४९ ॥

अर्थ— हे अग्ने ! (त्वं जीवानां आयुः प्रतिर) तूं जीवांचें आयुष्य निर्विघ्नतेनें पार पाड तसेंच (ये मृताः पितॄणां लोकं अपि गच्छन्तु) जे मेले ते पितृलोकांत जावोत. (सुगार्हपत्यः अरातिं वितपन्) उत्तम गार्हपत्य अग्नि शत्रूला ताप देवो. (उषां उषां अस्मै श्रेयसीं धेहि) प्रत्येक उषःकाल याच्यासाठीं कल्याणमय होवो. [४५]

हे अग्ने (सर्वान् सपत्नान् सहमानः) सर्व शत्रूंचा पराजय करीत तूं (एषां रयिं ऊर्जं अस्मासु धेहि) यांचें बल आणि धन आमच्यांत स्थापित कर. [४६]

(इमं इन्द्रं वह्निं प्रप्रिं अन्वारभध्वम्) या ऐश्वर्ययुक्त पालकाचा अनुकूलतापूर्वक आरंभ कर. (सः वः अवद्यात् दुरितात् निः वक्षत्) तो आम्हांस निंदनीय पापांपासून सोडवो. (तेन आपतन्तं शरुं अपहत) त्याच्या सहाय्यानें हल्ला करणाऱ्या घातक्याचा नाश करा. (तेन रुद्रस्य अस्तां परिपात) त्याच्या सहाय्यानें रुद्राच्या अस्त्रानें सर्व बाजूंनीं स्वतःस स्वतःच सुरक्षित करा. [४७]

(अनड्वाहं प्लवं अन्वारभध्वं) बलवान् होडी तयार करा (सः वः अवद्यात् दुरितात् निः वक्षत्) ती आम्हांस निंद्य पापापासून वांचवो. (एतां सवितुः नावं आरोहत) या सवित्याच्या नौकेवर चढा. (षड्भिः उर्वीभिः अमतिं तरेम) सहा मोठ्या होड्यांनीं दुष्ट बुद्धि शत्रूच्या भयापासून पार होऊं. [४८]

तूं (अहो रात्रे क्षेम्यः प्रतरणः) दिवसरात्र सुखी करून दुःखांतून पार करणारा (सुवीरः बिभ्रत् तिष्ठन् अन्वेषि) उत्तम वीरांनीं युक्त धन वगैरे धारण करणारा स्वतः स्थिर होऊन अनुकूल रहा. हे (तल्प) पलंगा ! हे बिछान्या ! तूं (सुमनसः अनातुरान् बिभ्रत्) उत्तम मनाच्या निरोगी मनुष्यास धारण करतोस असा तूं (ज्योक् एव पुरुषगंधिः नः एधि) नित्य मनुष्याला सुगंधानें युक्त करून आम्हांपाशीं रहा. [४९]

भावार्थ— अग्नीमध्यें हवन केल्यानें मनुष्य दीर्घायुषी होतो. या हवनानें मृतांना पितृलोक प्राप्त होतो. गार्हपत्य अग्नि शत्रूंना दूर करतो आणि नित्य कल्याण प्राप्त करून देतो. [४५]

अग्नि सर्व शत्रूंचा पराजय करून त्यांचें धन आणि अन्न आणून आम्हांस देवो. [४६]

हा अग्नि धन देणारा, सुखापाशीं पोहोंचविणारा आणि सर्व इच्छा पूर्ण करणारा आहे. त्यामुळें मनुष्य पापांपासून वांचतो, त्यामुळें शत्रूंचा नाश करणें योग्य आहे, आणि त्यामुळें शत्रूच्या घातपाताच्या शस्त्रापासूनही बचाव होतो. [४७]

बलवान् होड्या तयार करा. आणि त्यांच्या सहाय्यानें भयंकर समुद्र पार तरून जा. या नौकांवर चढून बसा. अशा सहा होड्यांच्या सहाय्यानें दुष्ट शत्रूंचा पराजय करूं. (म्हणजे यज्ञरूपी होडीनें मृत्यु दूर करूं.) [४८]

घरां-घरांतून पलंग असावेत. त्यांवर सर्वांनीं झोंपावें. त्यामुळें सुख प्राप्त होतें. त्यांवर वीरपुत्रांचें पालन होतें. नेहमीं अशा पलंगांवर उत्तम बिछाने पसरून मनुष्यानें निद्रा घेण्याचा आनंद प्राप्त करावा. (यज्ञरूपी विश्रामदायक पलंग प्रत्येक घरांत असावा.) [४९]

ते देवेभ्य आ वृश्चन्ते पापं जीवन्ति सर्वदा । क्रव्याद्यानग्निरन्तिकादश्वं इवानुवपते नडम् ॥ ५० ॥
येऽश्रद्धा धनकाम्या क्रव्यादा समासते । ते वा अन्येषां कुम्भीं पर्यादधाति सर्वदा ॥ ५१ ॥
प्रेवं पिपतिषति मनसा मुहुरा वर्तते पुनः । क्रव्याद्यानग्निरन्तिकादनुविद्वान्वितावति ॥ ५२ ॥
अविः कृष्णा भागधेयं पशूनां सीसं क्रव्यादपि चन्द्रं तं आहुः ।
माषाः पिष्टा भागधेयं ते हव्यमरण्यान्या गह्वरं सचस्व ॥ ५३ ॥
इषीकां जरतीमिष्ट्वा तिल्पिञ्जं दण्डनं नडम् । तमिन्द्रं इध्मं कृत्वा यमस्याग्निं निरादधौ ॥ ५४ ॥

अर्थ— (ते देवेभ्यः आवृश्चन्ते) जे देवांपासून स्वतः स्वतःला दूर करतात ते (सर्वदा पापं जीवन्ति) नेहमीं पापी जीवन व्यतीत करतात. (यान् क्रव्यात् अग्निः अन्तिकात् अनुवपते) ज्यांचा मांसभक्षक अग्नि जवळून नाश करतो, (अश्वः इव नडं) ज्याप्रमाणें घोडा गवताचा नाश करतो. [५०]

(ये अश्रद्धा धनकाम्याः) जे श्रद्धाहीन पण धनलोभी आहेत, (क्रव्यादाः सं आसते) मांसभक्षकाच्या संगतींत बसतात (ते वै अन्येषां कुम्भीं सर्वदा पर्यादधाति) ते निश्चयेंकरून दुसऱ्याच्या हंड्यावर स्वतःचें मन ठेवतात. [५१]

(मनसा प्र पिपतिषति इव) जणूं काय ते मनानें पडूं इच्छितात, (पुनः मुहुः आवर्तते) आणि पुनः परत फिरूं इच्छितात (यान् विद्वान् क्रव्यात् अग्निः अन्तिकात् अनु वितावति) ज्याला जाणल्यामुळें मांसभक्षक अग्नि जवळ जाऊन परत फिरतो. [५२]

हे (क्रव्यात्) मांसभक्षक अग्ने ! (पशूनां कृष्णा अविः ते भागधेयं) पशूंमधील काळी मेंढी तुझ्या भागांत आहे. (सीसं चन्द्रं अपि ते आहुः) शिसें आणि लोखंडसुद्धां तुझेंच आहे असें म्हणतात. (पिष्टाः माषाः ते हव्यं भागधेयं) दळलेले उडीदसुद्धां तुझा हव्यभाग आहे. म्हणून तूं (अरण्यान्या गह्वरं सचस्व) जंगलाच्या घनघोर भागांत रहातोस. [५३]

हे इंद्र ! (जरतीं इषीकां) अतिजीर्ण मुंजाला (तिल् पिञ्जं दण्डनं नडं इष्ट्वा) तीळाचा ढीग, समिधा आणि गवताची आहुति देऊन म्हणजे (तं इध्मं कृत्वा) त्याचें इंधन करून (यमस्य अग्निं निरादधौ) यमाच्या अग्निचें आधान कर. [५४]

भावार्थ— जे स्वतः स्वतःला देवांपासून दूर करतात ते पापमार्गांत प्रवृत्त होतात आणि त्यांचा असा नाश होतो की ज्याप्रमाणें घोडा शेताचा नाश करतो. [५०]

जे श्रद्धाहीन आणि धनलोभी आहेत ते नेहमीं दुसऱ्यानें तयार केलेल्या स्वयंपाकावर नजर ठेवतात. ते दुर्गतीस प्राप्त होतात आणि ते शवदाहक अग्नीचें भक्ष्य होतात म्हणजे अल्पायु होतात. [५१]

ज्याच्याजवळ नेहमीं शवदाहक अग्नि राहतो म्हणजे ज्याच्या घरांत वारंवार मृत्यु होतो तो वारंवार दुःखी, कष्टी आणि मलीन होतो–रहातो. प्रयत्न करून त्यांनी स्वतःचें संरक्षण करावें तेंच त्यांस योग्य आहे. [५२]

दळलेल्या उडदाचें हव्य तयार करून त्याचें अग्नींत हवन करावें. काळ्या शेळीचें दूध अथवा तूप यांचें अग्नींत हवन करावें. अशाप्रकारें शवदाहक अग्नि मनुष्यस्थानापासून दूर जंगलांत प्रज्वलित करावा म्हणजे प्रेताचें दहन गांवापासून दूर करावें. [५३]

त्या शवदाहक अग्निमध्यें जीर्ण इषिका, तीळांची रास, समिधा आणि राळे अथवा बरू (एक प्रकारचें गवत–कळबा) यांची आहुति देण्यांत यावी. या साधनांनी या वेळच्या अग्नीचें आधान करावें. [५४]

प्रत्यञ्चमर्कं प्रत्यर्पयित्वा प्रविद्वान्पन्थां वि ह्याविवेश ।
परामीषामसून्दिदेश दीर्घेणायुषा समिमान्त्सृजामि ॥ ५५ ॥

अर्थ— (प्रत्यञ्चं अर्कं प्रत्यर्पयित्वा) अस्त पावणाऱ्या सूर्याला सत्कार समर्पण करून (पन्थां प्रविद्वान् हि वि आविवेश) सन्मार्ग जाणणारा धर्ममार्गांत विशेषरीतीनें प्रवेश करतो. (अमीषां असून् परादिदेश) या मृतांच्या प्राणांना परम गतीस पोहोंचवा आणि (इमान् दीर्घेण आयुषा सं सृजामि) मीं या जीवांस दीर्घायुष्ययुक्त करतों. [५५]

भावार्थ— सन्मार्गानें जाणारा मनुष्य अस्तंगत सूर्याची पूजा करून स्वतःस स्वतःच्या धर्मासाठीं योग्य आणि पवित्र करूं शकतो. मृतांना हवनानें परमगति प्राप्त करून देऊन जीवित मनुष्यास त्याच हवनद्वारां दीर्घायु करणें योग्य आहे. [५५]

यक्ष्मरोग--नाशन

यक्ष्मरोगास दूर करणें

या सूक्तांत मुख्य विषय यक्ष्मरोगास दूर करण्याचा आहे. या रोगास दूर करण्यास मुख्यतः परमेश्वराची प्रार्थना करण्याचा उपदेश येथें दिला आहे. ईश्वर-प्रार्थनेंत महान् सामर्थ्य आहे. जे स्वतःचें मन एकाग्र करून प्रार्थना करतात आणि स्वतःचें हृदय ईश्वरासमोर उघडें करतात, अनन्य भावानें ईश्वरास आत्मनिवेदन करतात त्यांनाच या सामर्थ्याचा अनुभव येतो. त्यामुळें कोणाहि वाचकानें या बलापासून वंचित राहूं नये एवढेंच येथें सांगावयाचें.

खालचे मार्ग

पहिल्या मंत्रांत असें म्हटलें आहे कीं– ज्याप्रमाणें बाण दूर निघून जातो त्याप्रमाणें रोग खालच्या मार्गानें लवकर दूर निघून जातो, म्हणजे मनुष्याजवळ रहात नाहीं. खालच्या (अधराङ्) मार्गानें जाण्याचें तात्पर्य असें कीं सर्व रोगबीजांचा नाश करण्याचा उत्तम उपाय म्हणजे खालचा मार्ग उघडा ठेवणें. मूत्रमार्ग, पुरीषमार्ग (शौच), घामाचा मार्ग (म्हणजे संपूर्ण रोम छिद्रांचा मार्ग), नाकाचा मार्ग (ज्यातून श्लेष्माच्या वाटें मळ दूर होतो) हे सर्व मार्ग परमेश्वरनिर्मित आहेत. शरीररूपी मंदिराच्या या सर्व मोऱ्या आहेत. यांतून मळ शरीराबाहेर जातो. हे मार्ग स्वतःचें कार्य उत्तमरीतीनें करीत आहेत कीं नाहीं तें वाचकांनीं नीट विचारपूर्वक तपासून पहावें. जर ते तसें कार्य करीत असतील तर उत्तमच; पण जर ते स्वतःचें कार्य नीट करीत नसले तर त्यांना तसें कार्य करण्यास प्रवृत्त करण्याचा प्रयत्न करणें जरूरीचें आहे. नाहींतर मृत्यूची भेट होईल.

पापाचार आणि दुष्ट विचार

दुसऱ्या मंत्रांत 'अघशंस' आणि दुःशंस म्हणजे पापाचरण करणारे आणि दुष्ट विचार करणारे, हे दोन मृत्यूच्या दारांत पोहोंचविणारे आहेत हें स्पष्टपणें सुचविलें आहे. त्यामुळें मनुष्यानें पापापासून आणि दुष्ट विचारापासून दूर राहिलें पाहिजे. दुष्ट विचार आणि पापाचरण हे परस्पराचे सहाय्यक आहेत. प्रथम मनांत दुष्ट विचार येतो आणि नंतर पापाचें आचरण होतें. त्यामुळें मनुष्यानें फार सावधता ठेऊन त्यांपासून अलिप्त राहिलें पाहिजे.

मनुष्य पतित होतो तो ' कृति आणि अनुकृतिमुळें. ' मनुष्य प्रथम दुसऱ्याचे दुष्ट विचार ऐकतो आणि त्या विचारांची अनुकृति (अनुकरण) करतो. प्रथम केवळ अनुकरण करण्याची इच्छा होते, परंतु अनुकरण करतां करतां नंतर तसेच विचार करूं लागतो. तसेंच प्रथम पापाचें आचरण पहातो आणि नंतर तसेंच करूं लागतो. यांत प्रथम केवळ अनुकरण करण्याची इच्छा प्रबळ होते पण नंतर संवय झाल्यानें तसाच स्वभाव बनतो. म्हणून अनुकरण करण्यांत फार सावधता ठेवली पाहिजे.

सत्पुरुषाचे चांगले आचार विचार, उच्चार इत्यादींची अनुकृति आणि कृति करणें योग्य आहे, त्यामुळें मनुष्याची उन्नति होते. मनुष्य चांगल्या गोष्टींचें अनुकरण करीत नाहीं, परंतु वाईट गोष्टींचें अनुकरण करणें त्याला आवडतें. म्हणून वेदानें सूचना दिली आहे कीं पहा– जर असल्या वाईट गोष्टींचें अनुकरण कराल तर मृत्यूचें भय आहे. सावध रहा! मनुष्य जर या बाबतींत सावध राहील तर मृत्यूचें भय दूर होईल.

कंजुषपणा, दारिद्य आणि मृत्यु

मृत्यु, दारिद्य आणि कंजुषपणा दूर करण्याची सूचना तिसऱ्या मंत्रांत आहे. कंजुषपणानें दारिद्य येतें. दारिद्यामुळें मृत्यूचें भय असतें. हे एक दुसऱ्यास पूरक आहेत. उदारता, संपन्नता आणि अखंड जीवन हें मनुष्यानें प्राप्त केलें पाहिजे. हेंच अखंड-जीवन हें अमरत्व होय. तें सर्वांनीं प्राप्त करावें.

जर एखाद्या ठिकाणीं वाघासारखा भयंकर सर्वभक्षक प्रेत-दाहक अग्नि येऊन पोहोंचला, म्हणजे जर एखाद्या कुटुंबांत मृत्यु झाला तर तेथून त्या मृत्यूस सर्व प्रकारें दूर करावा, असा चौथ्या मंत्राचा उपदेश आहे. या ठिकाणीं '**माषाज्य**' विधीचा उल्लेख आहे. उडदाचा रस तुपांत मिसळून माषाज्य तयार होतें. खाण्याच्या पूर्व दिवशीं उडीद पाण्यांत भिजवून ठेऊन त्यांत पुरतें पाणी टाकावें. दुसऱ्या दिवशीं ते ३ । ४ तास उकळून त्यांतील पाणी घेऊन तें तुपांतून, मीठ घालून सेवन करावें. हें बलवृद्धि करणारें आहे. त्यांत इतर वस्तुसुद्धां टाकतां येतात. हें 'माषाज्य' पेय होय. हें सेवन केल्यानें अशक्त निर्बल मनुष्यसुद्धां बलवान् होतो. त्याचा संपूर्ण विधि उत्तम वैद्याजवळून समजावून घ्यावा. हा विषय असा आहे कीं त्यापासून सर्व मनुष्यांस लाभ होईल. हें पेय स्वस्त, मधुर आणि फार पौष्टिक असतें. ज्ञानी वैद्यांनीं त्याविषयीं जास्त शोध करावा आणि स्वतःचा निर्णय प्रगट करावा.

घरांत कोणाचा मृत्यु झाला तर घरांतील दुःखाच्या कारणानें घरांतील हवन बंद पडतें; परंतु प्रेताग्नीला शांत करून हवनाग्नि चेतवावा कारण कीं हाच अग्नि आरोग्यवर्धक आहे. असा पांचव्या मंत्राचा उपदेश आहे. म्हणजे खावयास माषान्न मिळेल आणि हवनासाठीं अग्नि प्रदीप्त होईल तर तो मृत्यूला दूर करूं शकतो.

सहाव्या मंत्रांत शंभर वर्षांच्या दीर्घायुष्यासाठीं घरांत हवनाग्नि स्थापन करण्याचें विधान आहे, तें प्रत्येक गृहस्थाश्रम्यानें पहाण्यासारखें आहे.

पितृयज्ञ

एखाद्या घरांत मृत्यु झाला तर घरांतील त्या प्रेताचा दहन-संस्कार (**पितृयज्ञाय दूरं हरामि**) म्हणजे पितृयज्ञ कर-ण्यासाठीं दूर स्थान नक्की करावें. घरांतील अथवा गांवांतील मानवांच्या वस्तीजवळ प्रेतदहनसंस्कार करूं नये. कारण त्याच्या दहनानें जो दुर्गंधयुक्त विषमय धूर आणि वायु बाहेर पसरतो, तो जिवंत मनुष्यांमध्यें अनेक रोग उत्पन्न करतो. म्हणून सात-व्या आणि आठव्या मंत्रांत प्रेतदहन वस्तीपासून दूर जाऊन करावें असा उपदेश दिला आहे.

प्रेतदहन करण्यांत येतें त्या अग्नीचें वैदिक नांव '**क्रव्याद**' म्हणजे मांस खाणारा असें आहे. दुसरा अग्नि आहे त्याचें नांव '**जातवेदाः**' तो घरांत प्रदीप्त रहातो. ज्याच्या हवना-बरोबरच वेदारंभ संस्कार करण्यांत येतो, तो अग्नि हवनीय वस्तु देवतांना पोहोंचवितो. तसेंच हवन करणारास आरोग्य देतो. सर्व दोष दूर करून सर्वांस आनंद देणारा हा अग्नि आहे. जो प्रेतदाहक अग्नि आहे तो मेलेल्यांना यमराजाच्या स्वाधीन करतो आणि हवनाग्नि देवतांशीं संबंध जोडून देतो. अशाप्रकारची या दोन्ही अग्नींचीं कार्यें आहेत. वाचकांनीं त्यांचा विचार करावा, आणि आरोग्यसंपन्नता प्राप्त करून तद्वारां त्याचा लाभ प्राप्त करून घ्यावा.

हीच गोष्ट नवव्या मंत्रांत सांगितली आहे. प्रेतदाहक अग्नि आणि गार्हपत्य अग्नि असे दोन अग्नि आहेत. त्यांचें ध्येय निरनिराळें आहे. प्रेतदाहक अग्नि प्रेताला जाळून मेलेल्याला पितरांच्या स्थानीं पोहोंचवितो, आणि दुसरा जो गार्हपत्य अग्नि आहे तो मृत्यु लोकांत वास्तव्य करणारांस आरोग्य प्राप्त करून देतो. म्हणून प्रेतदाहक अग्नीनें कार्य नेहमीं चालू रहातां कामा नये. देवताग्नि मनुष्याच्या घरांत सतत प्रकट व्हावयास हवा. नवव्या मंत्रांतसुद्धां हाच भाव आहे.

हाच आशय दहाव्या मंत्रांत प्रकट करतांना म्हटलें आहे कीं प्रेतदाहक अग्नि येथें पुनःपुनः न येवो. तो पितृलोकांत प्रदीप्त होत राहो. मनुष्याच्या स्थानांत तर हाच जातवेद अग्नि प्रदीप्त व्हावयास हवा. जातवेद अग्नीचा मार्ग देवयान आहे आणि प्रेतदाहक अग्नीचा मार्ग पितृयान आहे.

हवनाग्नि

अकराव्या मंत्रांत म्हटलें आहे कीं शुद्ध पवित्र आणि निर्मळ होऊन हा हवनाग्नि लोकांनीं प्रकट करावा. या हवनानें सर्व दोष दूर होतील. हा हवनाग्नि सर्व प्रकारची पवित्रता करील, लोकांस आरोग्य देईल आणि दीर्घायु करील. वैदिक धर्मीयांच्या घरचा हा अग्नि एक महत्त्वाचें स्थान धारण करतो. त्यास केंद्रीय कल्पून वैदीकधर्मीयांचे सर्व संस्कार होतात.

बाराव्या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं हा हवनाग्नि (**एनसः मुच्यमानः**) पापापासून सोडवितो, दोषांस दूर करतो. (**अशस्त्याः अमोक्**) अप्रशस्त अवस्थेस हटवितो आणि सर्व प्रकारची (**आरुहत्**) उन्नति करतो. तेराव्या मंत्रांत म्हटलें आहे कीं याच अग्नींत आम्हीं (**अस्मिन् अग्नौ रिपाणि मृज्महे**) संपूर्ण दोषांचें हवन करतों. म्हणजे

आमचे संपूर्ण दोष, या अग्नीमध्यें हवनसामग्रीनें हवन केल्यानें दूर निघून जावोत. आणि आम्हीं (**शुद्धाः पूताः**) बाहेरून शुद्ध आणि आतून पवित्र होवूं. त्याचा परिणाम (**प्र न आयूंषि तारिषत्**) आमच्या आयुष्याची वृद्धि होईल. कारण कीं दोष राहिल्यानेंच शीघ्र मृत्यु होतो आणि पवित्रता झाल्यानें मृत्यु दूर होतो.

चौदाव्या मंत्रांत म्हटलें आहे कीं हवनाग्नि यक्ष्मबीजांना अत्यंत दूर घेऊन जातो म्हणजे हवनकर्त्यांच्या घरांत रोगबीजें रहात नाहींत. त्यामुळें त्याला आरोग्य आणि दीर्घायुष्य प्राप्त होतें. याप्रकारें घोडा, गाय, बालकें, शेळ्या-मेंढ्या वगैरेमध्यें जीं रोगबीजें आणि त्यामुळेंच मृत्यूचें भय असतें तें सर्व या हवनाग्नीनें दूर करून टाकतां येतें. हा आशय पंधराव्या आणि सोळाव्या मंत्रांत आहे.

सतराव्या मंत्रांत पुनः तोच विषय अन्यरीतीनें आला आहे. ज्या अग्नींत (**घृतस्तावः मृष्ट्वा**) तुपाच्या शुद्धिकारक आहुति दिल्या जातात त्या हवनाग्नीच्या मदतीनें (**स्वः**) उन्नति प्राप्त होणें संभवनीय आहे. अठराव्या मंत्रांत म्हटलें आहे कीं जेथें असें हवन होतें, तोच स्वर्गलोक आहे. मनुष्य हवनानेंच या भूमीला स्वर्गधाम बनवूं शकतो.

सूर्यप्रकाशाचें महत्त्व

आरोग्यदृष्टीनें सूर्यप्रकाशाचें अत्यंत महत्त्व आहे. सूर्यप्रकाशानेंच संपूर्ण आरोग्याची प्राप्ति होते. म्हणून वेदांत (**ज्योक् च सूर्यं दृशे**) निरंतर सूर्याचें दर्शन होत रहावें, अशी प्रार्थना केली आहे. सूर्याचें दर्शन करणें हें मनुष्यास एक प्रकारें आल्हादजनक आहे. प्रत्यक्ष सूर्यदर्शन केल्यानें दृष्टीचे रोग दूर होतात. युक्तीनें सूर्यदर्शनाचा अभ्यास वाढविल्यानें चष्मा वापरण्याचें कारण रहात नाहीं. संपूर्ण शरीराला सूर्यकिरणांच्या स्नानानें म्हणजे सर्व शरीर सूर्याच्या प्रकाशांत तापविल्यानें संपूर्ण शरीराचें तेज वाढतें, आरोग्य वाढतें, आणि रक्तसंचार यथायोग्य होऊन पुष्कळ रोग दूर होतात. सूर्याचा प्रकाशच आरोग्य देणारा आहे.

शुद्धीचा उपाय

मंत्र १९ आणि २० यांत कित्येक शुद्धीचे उपाय दाखविले आहेत, परंतु (**शुद्धाः यज्ञियाः भवत**) शुद्ध आणि पवित्र व्हा. एवढ्याच संकेतानें हे मंत्र शुद्धिविषयक उपदेश देत आहेत असें वाटतें. पण या मंत्रांत शुद्धीचीं जीं साधनें वर्णन केलीं आहेत तीं कोणतीं आहेत अथवा त्यांचा उपयोग कसा करावा ही गोष्ट पुष्कळ विचार करूनसुद्धां अद्याप आमच्या ध्यानीं आलेली नाहीं. या मंत्रांत जीं शुद्धीचीं साधनें सांगितलीं आहेत तीं (**सीस**) शिसें, (**नड**) नल नांवाचें गवत, (**शंकसुक**) हवनीय अग्नि, (**रामाः = असिक्नी अर्वा**) काळी मेंढी, (**उपबर्हण**) उशी वगैरे आहेत. त्यांत हवनाग्नीनें शुद्ध होण्याचें ज्ञान आम्हांस होतें, परंतु इतर साधनांविषयीं शोध अवश्य करावयास हवा. जे वाचक संशोधन कार्य करीत असतील त्यांनीं याविषयीं जास्त शोध करून स्वतःची माहिती प्रगट करावी. मनुष्य निरोगी आणि दीर्घायु व्हावा यासाठीं या शुद्धींची खास आवश्यकता आहे, म्हणून या विषयाचें महत्त्व फार आहे. या शब्दांचे एवढेच अर्थ आहेत की दुसरे कांहीं अर्थ होतात त्याचाहि शोध व्हावयास हवा.

१ **अवि**= अवि शब्दाचा अर्थ ' **कुलित्थ** ' कुळीथ असा होतो. ही चाक्षुष्य म्हणजे नेत्ररोगांस दूर करणारी वनस्पति आहे, असें रत्नमाला नांवाच्या वैद्यक ग्रंथांत म्हटलें आहे.

२ **नड**= नल, देवनल, हें एकप्रकारचें गवत आहे. याचे गुणधर्म वैद्यक ग्रंथांत असे सांगितले आहेत— (**रुचिकरः**) तोंडास रुचि उत्पन्न करणारें, (**मधुरः**) गोड, (**रक्तपित्तघ्नः**) रक्तपित्तदोष दूर करणारें, (**दीपनः**) भूक प्रदीप्त करणारें, (**बलदः**) शक्ति देणारें, (**वृष्यः**) वीर्य वाढविणारें, (**वीर्याधिकः**) वीर्य अधिक करणारें (महाराज निघंटु० वर्ग. ८)

३ **सीस**= शिसें. सीसक, शीषा, सीस, याचे गुण (**मेहनाशनं**) मेहरोगाचा नाश करणारें, (**नागशततुल्यबलं दधाति**) शंभर हत्ती इतकी शक्ति देणारें, (**व्याधिं नाशयति**) रोग दूर करणारें, (**जीवितं आतनोति**) दीर्घजीवी करणारें, (**वह्निं प्रदीपयति**) भूकेस प्रदीप्त करणारें, (**कामबलं करोति**) कामबळ वाढवितें, (**मृत्युं च नाशयति**) मृत्यूला दूर करतें, (**वेदनाहरः**) पीडा नाहीसें करणारें, (**रक्तरोधकः**) रक्तस्राव बंद करणारें आहे. कुष्ठ, गुल्म, पांडु, प्रमेह, अग्निमांद्य, सूज, भगंदर वगैरे रोगांस दूर करतें. (भाव पू. १ भ. धा. व पद्य)

४ **रामा**= एक औषधि आहे. तिचे गुण राजनिघंटु व. ४,१०,१२ आणि १३ यांत दिले आहेत.

५ **असिक्नी**= एक औषधि आहे. ती डोळ्यांस अत्यंत लाभकारक आहे.

६ **शीर्ष** (**शीर्षक**)= अगुरुवृक्ष. त्याला जाळल्यानें हवा शुद्ध होते.

वरील मंत्रांत आलेल्या शुद्धि साधनांचे वर दिलेले वैद्यशास्त्रीय अर्थ आहेत. त्यांचा उपयोग कसा करावा आणि त्यामुळें शुद्धि कशाप्रकारें करावी तें निश्चितपणें सुविज्ञ वैद्यच सांगूं शकतील. हें काम अज्ञ मनुष्याचें नव्हे. हा संशोधनाचा विषय आहे. शोध करणाऱ्यांनीं जास्त शोध करावा.

एकविसाव्या मंत्रांत प्रार्थना आहे की याप्रकारें मृत्यु दूर होतो आणि आपल्या घरची बालकें हृष्टपुष्ट, आनंदी आणि उत्साही होतात म्हणजे कोणी मरत नाहीत. हा उपदेश (**चक्षुष्मते शृण्वते**) पहाणाऱ्या आणि ऐकणाऱ्यांस केला आहे. म्हणजे जे विचार करूं शकतात आणि ऐकूं शकतात त्यांच्यासाठीं हें सर्व सांगितलें आहे. जे पहाणार नाहींत अथवा ऐकणार नाहींत त्यांना सांगूनहि काय फायदा ?

नृत्य आणि हास्य

बावीसाव्या मंत्रांत म्हटलें आहे की जे आम्ही लोक येथें जिवंत आहोंत त्यांच्या सर्व बाजूस (**मृतैः आववृत्रन्**) मृतजीव आहेत. म्हणजे ते अंतराळांत भ्रमण करीत आहेत. परंतु त्यांचा स्थूलदेह नष्ट झाल्यानें आम्ही त्यांस पाहूं शकत नाहीं. ते मृत झालेले आहेत. जे जीवित आहेत त्यांना (**नृतये हसाय**) नाचण्यास आणि हंसण्यासाठीं म्हणजे त्यांच्या आनंदासाठीं प्रसन्नतेसाठीं प्रयत्न केला पाहिजे.

मनुष्याच्या आरोग्यास नृत्य आणि हास्याची अत्यंत जरूरी आहे. हास्यानें मनाची प्रसन्नता राहते, आणि शरीराचे अवयवांत उत्साह वाढतो. नाच एक उत्तम व्यायाम आहे, आणि आनंदानें तो करतां येतो. आर्यांनीं नाच शिकावा आणि त्यापासून पुष्कळ लाभ करून घ्यावा. हल्लीं नृत्यास वाईट मानण्याची प्रवृत्ति झाली आहे पण नृत्य कांहीं वाईट नाहीं. नृत्य करणारे कांहीं लोक वाईट असतील पण त्यामुळें कांहीं ती कला वाईट ठरत नाहीं. नृत्य आरोग्यवर्धक असल्यानें अत्यंत लाभकारक आहे.

(**सुवीरासः विदथं आवदेम**) आम्ही उत्तम वीर होऊन शत्रूंस दूर करण्याचा विचार करतों. अशाप्रकारें शत्रू ज्या क्षेत्रांतील असतील त्यांना तेथून दूर केलें पाहिजे. असे सर्व शत्रु जर दूर झाले तर पूर्ण आरोग्य, उत्तम स्वास्थ्य, अतुल आनंद आणि पूर्ण सुख प्राप्त होईल. हेंच मनुष्याचें साध्य आहे. जोपर्यंत कोणत्याहि स्थानीं शत्रु शिल्लक आहे तोंपावेतों कोणत्याहि प्रकारचें सुख प्राप्त होऊं शकणार नाहीं. म्हणून शत्रूंशीं असेंच वर्तन करावें की ज्यामुळें तो दूर होईल, आणि त्यामुळें आपण स्वतंत्र होऊं. हीच (**भद्रा देवहूतिः**) कल्याणकारक प्रार्थना आम्ही करतों. म्हणजे प्रत्येक मनुष्यानें अशी कल्याणकारक प्रार्थना करून स्वतःचें कल्याण प्राप्त करावें हें त्याला योग्य होय.

आयुष्याची आयुर्मर्यादा

तेवीसाव्या मंत्रांत सांगितलें आहे की मनुष्याच्या जीवनाची मर्यादा (**जीवेभ्यः परिधिः**), जीवांची आयुर्मर्यादा, प्रत्येक योनींत निर्माण होणाऱ्या प्राण्यांची आयुर्मर्यादा निश्चित आहे. मनुष्याची आयुष्य मर्यादा (**शतं शरदः**) शंभर वर्षांची आहे. ही निश्चित मर्यादा आहे; परंतु सुनियमांच्या पालनानें ही वाढूं शकते. अनियमितपणानें म्हणजे नियमोल्लंघन करण्यानें ती कमी होते. या दोन्ही गोष्टी संभवनीय आहेत. मनुष्याधीन आहेत. मनुष्य जर निर्धार करील तर योगादि साधनांनीं आणि अनुष्ठानानें स्वतःची आयुर्मर्यादा वाढवूं शकतो; अथवा दुराचरण, व्यभिचार इत्यादि मार्गांनीं जाऊन ती कमी करूं शकतो. म्हणून मंत्रांत उपदेश केला आहे की (**मृत्युं अन्तर्दधतां**) मृत्यूला अंतर्हित करा. म्हणजे मृत्यूला अवसर देऊं नका. तो लपून राहो. त्यानें कोणास स्वतःच्या ताब्यांत घेऊं नये. आपण असाच व्यवहार करावा की जेणें करून मृत्यु दूर होईल.

चोवीसाव्या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं वृद्धावस्थेचा स्वीकार करून दीर्घायुष्य (**आरोहत आयुः**) धारण करावें. म्हणजे अल्पायु मरूं नये. ब्रह्मचर्य वगैरे चांगल्या नियमांचें पालन करीत राहून मृत्यूस दूर करावा. (**यतमानाः यतिस्थ**) स्वतः दीर्घ आयुष्यासाठीं प्रयत्न करीत उत्तम नियमांनीं चालावें. धर्म नियमाचें उल्लंघन करूं नये. तसें कराल तर तुम्हीं (**जीवनाय सर्वं आयुः नयतु**) दीर्घायुष्य पूर्णपणें जीवन-भोगण्याचा संभव खरा.

येथें दीर्घायुष्य कसें प्राप्त होतें त्याची गुरुकिल्ली आहे. पहिला नियम '**सुजनिमा**' शब्दानें प्रगट केला आहे. सुजनिशास्त्र (युजेनिक्स) चें यथायोग्य पालन व्हावयास हवें. जीवनशास्त्राचे नियम जाणून आणि त्यांचें यथायोग्य पालन व्हावयास हवें आणि संतति उत्पन्न केली पाहिजे. मातापित्यांनीं वैषयिक आचारांविचारांपासून दूर राहिलें पाहिजे. सुसंतति निर्माण करण्यानें राष्ट्राचें यश वृद्धिंगत करावें. स्वतःचें जें कर्तव्य तें मनांत धारण करून सुप्रजाजनन आचरावें. दुसरा नियम '**सजोषाः**' शब्दानें प्रगट केला आहे. प्रीतिसह, उत्साहानें, जीवनाच्या एकभावनेनें स्त्री-पुरुषांचा संबंध असला पाहिजे. त्याचप्रमाणें राष्ट्रांतसुद्धां सर्वांचें परस्पराशीं संबंध प्रेमाचे असावेत. सर्वांचें जीवन एक असावें आणि सर्व लोकांनीं उत्साहानें स्वतःचें कर्तव्य उत्तमप्रकारें पार पाडीत रहावें. हा परस्पर व्यवहाराचा उपदेश आहे. तिसरा नियम '**त्वष्टा**' शब्दानें दाखविला आहे. त्वष्टा शब्दाचा अर्थ कारागीर, कुशल कर्म करणारा, कर्मांत कुशल. जो मनुष्य दीर्घायुष्य प्राप्त करूं इच्छितो त्यानें कांहीं कलाकौशल्यांत, कारागिरींत निपुण असावें. कारण की कारागीराला मनाची तल्लीनता प्राप्त होते, आणि त्याच कारणानें जागतिक दुःखांतून मुक्तता मिळते. दीर्घा-

युष्य प्राप्त होतें, दीर्घायुष्य प्राप्तिसाठीं मनुष्यानें कशी वागणूक ठेवली पाहिजे त्याचा निर्देश या तीन शब्दांनीं या मंत्रांत केला आहे. वाचकांनीं त्याचें उत्तम मनन करावें आणि योग्य बोध प्राप्त करून तो आचरणांत उतरविण्याचा प्रयत्न करावा.

पंचविसाव्या मंत्रांत यथाक्रम मनुष्यास मृत्यु प्राप्त होईल असें सांगितलें आहे. म्हणजे वृद्ध मनुष्य प्रथम मृत्यु पावेल आणि नंतर इतर आयुष्यक्रमानें मरतील. वृद्धांपूर्वी तरुण अथवा बालक मरणार नाहीं. सर्व लोकांचें यथायोग्य जतन, पालनपोषण होत राहील तरच अकालमृत्यु दूर होईल आणि यथाक्रम मृत्यु होत रहातील.

नदीचा प्रचंड वेग

नंतर (२६ आणि २७ व्या मंत्रांत) संसाररूपी प्रचंड वेग असलेल्या महानदीचें काव्यमय वर्णन केलें आहे. हे मंत्र सर्वांनीं ध्यानांत ठेवावे. ही प्रचंड वेगयुक्त नदीच आपणां सर्वांस पार करावयाची आहे. ही (**अश्मन्वती**) दगडाधोंड्यांनीं युक्त भयानक नदी आहे. तिच्यांत ठिकठिकाणीं दगड, शिळा, खडक आहेत. त्यामुळें रस्ता चांगल्याप्रकारें मिळूं शकत नाहीं. चालूं लागलें तर दगडाची ठोकर लागते. खाड्यांत पडण्याचा संभव असतो. ही नदी (**स्यंदते, रीयते**) मोठ्या प्रचंड वेगानें वहात आहे. या वेगामुळें चालणाऱ्याचे पाय नदी पार करतांना स्थिर रहात नाहींत. येथें भीति आहे, पण पार केल्यावांचून चालणार नाहीं, पार तर गेलेंच पाहिजे. म्हणून प्रत्येकानें नदी पार करण्याची तयारी करावी.

नदी कशारीतीनें पार करतां येईल ? एकटा मनुष्य ही नदी पार उतरूं शकेल काय ? नाहीं कधींच नाहीं. ही नदी पार करण्यासाठीं सांगितलें आहे कीं (**उत्तिष्ठत, संरभध्वं**) उठा बंधूनों ! स्वतःच्या वस्तु संभाळा, स्वतःचें जीवन संभाळा, असावधानतेनें सर्वस्वाचा नाश होईल. ध्यानांत ठेवा. वेळ तर मोठी कठीण आहे, सर्वांनीं सावधतेनें तयार असलें पाहिजे. (**वीरयध्वं, प्रतरत**) बंधूनों ! वीरता धारण करा, भ्याल्यानें कोणतेंहि कार्य सिद्धीस जाणार नाहीं. बंधूनों ! भ्यालांत तरी मृत्यु हा येणारच आणि न भ्यालांत तरी मृत्यु हा आहेच. परंतु सावधतेनें परस्परांशीं मिळून मिसळून युक्तीनें उपाय केलात तरच पार जाऊं शकाल. येथें राहून रडत बसाल तर कांहीं लाभ होणार नाहीं. रडणें-रागावणें सर्व सोडून द्या. (**प्रतरत**) तरून जाण्याची खटपट करा. सर्वांनीं एकत्र मिळून सहकार्यानें तरण्याचा प्रयत्न सावधतेनें करावयाचा आहे. तरच कांहीं यश प्राप्त होण्याचा संभव आहे. नाहींतर दुसरा कांहीं इलाज नाहीं.

पण आपणांजवळ नको अशा वस्तूंचा भारहि पुष्कळ असतो. असा भार जर जवळ ठेवलात तर नक्कीच मध्यें बुडून मराल. या निरर्थक उपयोग नसलेल्या वस्तु जवळ कशासाठीं ठेवावयाच्या ? (**अत्र जहीत ये असन् दुरेवा अशिवाः**) बंधूनों ! यांतील ज्या वस्तु निरर्थक आहेत, व्यर्थ आहेत, उपयोगाच्या नाहींत त्या येथेंच टाकून द्या. एवढा भार नदीमधून जातांना सांभाळतां येणार नाहीं. म्हणून आवश्यकता नसलेल्या वस्तु तुम्ही येथेंच सोडून द्या. ज्या वस्तु अशा आहेत कीं फेंकून दिल्यानें कांहीं नुकसान नाहीं, त्या येथेंच टाकून-सोडून द्या. त्यामुळें तुमच्या जवळचा भार हलका होईल आणि तुम्ही सुखानें नदी पार करूं शकाल. म्हणून बिनजरूरी म्हणजे आवश्यक नाहींत अशा वस्तु येथेंच सोडून द्या. त्यांचा लोभ सोडा.

जर आम्ही (**उत्तरेम**) नदी पार जाऊं शकलों तर त्यासमोरच्या कांठीं एक मोठें क्षेत्र आहे, तेव्हां तेथें आपणास आवश्यक त्या त्या वस्तु आपण पुनः घेऊं शकूं. तरी त्याची काळजी येथें कशाला ? नदी पार करून तिकडे गेल्यानंतर (**अनमीवान् शिवान् स्योनान् वाजान् अभि**) आरोग्ययुक्त, शुभ, सुखदायक, भोग अवश्य प्राप्त करूं, पण हा जरूर नसलेल्या वस्तूंचा भार जर जवळ ठेवला तर पैलथडी पोहोंचणें अशक्य होईल.

येथें काव्यमय भाषेनें पुष्कळच परंतु सुंदर उपदेश केला आहे. जर त्याचें मनन करण्यांत येईल तर पुष्कळ बोध प्राप्त होईल. कोणत्याहि स्थानीं अथवा प्रसंगीं कष्टमय समय दूर करण्यास हा उपदेश अत्यंत उपयोगी आहे. वाचकांनीं त्याचें मनन करावें आणि अवश्य बोध प्राप्त करून घ्यावा. तसेंच तो स्वतःच्या जीवनांत परिवर्तित करावा.

शंभर वर्षांचें पूर्णायुष्य

अठ्ठाविसाव्या मंत्रांत (**शतं हिमाः सर्ववीराः मदेम**) शंभर वर्षेपर्यंत सर्व मुलांबाळांसह आम्ही आनंदानें राहूं, असें म्हटलें आहे. शंभरवर्षांचें दीर्घायुष्य कशारीतीनें प्राप्त करूं शकाल ? अपमृत्यूस दूर कसें करूं शकाल ? त्याचें उत्तर असें आहे कीं (**दुरिता पदानि अतिक्रामन्तः**) पापाच्या स्थानांना ओलांडून गेल्यानें हें सर्व होऊं शकेल. पापाचीं स्थानें अनेक आहेत. त्यांची गणना होऊं शकत नाहीं. परंतु जें पापाचें स्थान असेल तेथें जाऊंच नये. तशा कामांत भाग घेऊं नये आणि पापाच्या रस्त्यावर पाऊलसुद्धां ठेऊं नये. हा एकच उपाय आहे. त्यामुळें

निश्चयेंकरून दीर्वजीवन प्राप्त होऊं शकते.

पापाच्या रस्त्यानें न जाण्यामुळें (**शुद्धाः शुचयः पावकाः**) शुद्ध, पवित्र आणि पुनीत होण्याचा संभव आहे. शुद्ध आणि पवित्र होण्यानें दीर्घायुष्य प्राप्त होऊं शकतें. त्याच्या साधनेसाठीं (**वर्चसे वैश्वदेवीं आरभध्वं**) सर्व देवदेवतांना स्वतःमध्यें धारण केलें पाहिजे. प्रार्थना केली पाहिजे. सर्व देवता आपल्या शरीरांत तर आहेतच. त्यांना जाणून त्यांचें योग्य स्वागत केलें पाहिजे. सर्व देवतांचा निवास वेदमंत्रांतसुद्धां आहे. ती दैवीवाणी धारण केल्यानें मनुष्य पवित्र, शुद्ध होऊं शकतो.

जर उन्नतीची साधना करण्याची इच्छा असेल, तर त्यासाठीं २९ व्या मंत्रांत म्हटलें आहे त्याप्रमाणें (**अवरान् अतिक्रामन्तः**) नीच मार्गाचें आक्रमण करूं नये. कधींहि नीच (म्हणजे वाईट अथवा आडमार्गानें) मार्गावर पाऊलसुद्धां टाकूं नये. त्यासाठीं फार मोठ्या दृढ निश्चयाची आवश्यकता आहे. कारण खालच्या रस्त्यानें जाणें फार सहज आहे-सोपें आहे. उच्च रस्त्यानें जाणें मोठें अवघड, मोठ्या कष्टानें, प्रयासानें साध्य होणारी गोष्ट आहे. (**उदीचीनैः पथिभिः**) उच्च स्थानाच्या मार्गानें गेलें पाहिजे, तरच उन्नति होईल. (**ऋषयः परेताः**) याचप्रकारें स्वतःची उन्नति साधीत ऋषिमंडळी उच्च धामास पोहोंचली. त्यांनीं महान् प्रयत्न केले. तीन तीन वेळ आणि (**त्रिः सप्त कृत्वः**) सात सात वेळां तपश्चर्या केल्या आणि स्वतःचें उन्नतीचें साधन केलें. या साधनेनें (**मृत्युं प्रत्यौहन्**) ते मृत्यूस दूर करण्यास समर्थ ठरले. हाच मार्ग दीर्घजीवन प्राप्त करण्याचा आहे. म्हणून वाचकांनीं स्वतः स्वतःला या मार्गानें नेण्याचा प्रयत्न करावा आणि निश्चयें करून उन्नति प्राप्त करावी.

(**मृत्योः पदं योपयन्तः**) आपणा सर्वांच्या डोक्यावर मृत्यूनें सदा सर्वकाळ पाऊल ठेवलेलें आहे. तें स्वप्रयत्नानें दूर करावें. तुम्ही प्रयत्न केलेत तर तें पाऊल दूर होऊं शकतें. तुम्ही प्रयत्न करणार नाहीं तर त्या पायाखालीं तुमचें मस्तक चिरडून-दबून जाईल. म्हणून अपमृत्यु दूर करण्यासाठीं तुम्हीं नेहमीच प्रयत्न केला पाहिजे. (**द्राघीयं आयुः प्रतरं दधानाः**) हें शंभरवर्षांचें पूर्णायुष्य यापेक्षांसुद्धां दीर्घ करा. प्रथम तुम्हां सर्वांचें आयुष्य शंभरवर्षांचें तर आहेच. ही स्वाभाविक मर्यादा आहे. त्या मूळ धनाची वृद्धि करणें तुमच्या स्वतःच्या हातांत आहे. तुमच्या प्रयत्नांनींच या जीवनरूपधनाची वृद्धि होईल. (**आसीनाः मृत्युं नुदत**) आसनादि योगसाधनांच्या तत्परतेनें केलेल्या साधनेनें तुम्हीं सर्व अपमृत्यूस दूर करूं शकतां, तरी तसें करा. यमनियम, आसन, प्राणायाम वगैरे योगसाधन करण्यानें शरीरस्वास्थ्य उत्तम प्राप्त होतें, ध्यानधारणेनें उत्तम मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त होतें. अशाप्रकारें मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त झाल्यानें मनुष्याचें आयुष्य वाढतें. मनुष्य यारीतीनें जीवित राहिला तरच तो (**विदथं आवदेम**) ज्ञान वाढविण्याचा विचार करूं शकतो.

३१ व्या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं '**स्त्रिया विधवा न व्हाव्यात**' म्हणजे त्यांचे पति अल्पायु न मरावेत. स्त्रिया सौभाग्ययुक्त व्हाव्यात आणि (**अञ्जनेन**) डोळ्यांत काजळ-अंजन घालून, डोक्यास तेल वगैरे लावून, सर्व अलंकार वापरून त्यांनीं सुंदर दिसावें. तें घराचें भूषण आहे. स्त्रिया देवी आहेत. म्हणून घरांत त्यांची पूजा होत रहावी. कोणत्याहि घरीं स्त्रियांनीं (**अन्-अश्रवः**) रडूं नये म्हणजे स्त्रीस रडण्याचा प्रसंग येऊं नये. तसेंच त्या (**अन्-अमीवाः**) निरोगी रहाव्यात आणि (**सु-रत्नाः**) उत्तम रत्नांचीं आभूषणें धारण करून स्वतःचें सौंदर्य वाढवीत रहाव्यात. म्हणजे घरांत स्त्रिया उदास राहूं नयेत. अशा स्त्रिया पतिसह आनंदानें प्रसन्नतेनें गृहस्थधर्माचें पालन करोत.

घरांत रहाणारे सर्व लोक हवन करोत. दररोज आनंदित आणि प्रसन्न राहून हवन करावें. या हवनानें पितरांना स्वधाशक्ति मिळते आणि जीवित मनुष्यास दीर्घायुष्य प्राप्त होतें. (मं. ३२)

३३ व्या मंत्रांत इतकेंच सांगितलें आहे कीं हवनामध्यें कोणी द्वेष भाव अथवा विरुद्धभाव ठेवूं नये. सर्व लोकांनीं आदरपूर्वक हवन करावें. ३४ ते ३६ व्या मंत्रांत प्रेतदाहक अग्नि एकसारखा जळत राहूं नये असें म्हटलें आहे. त्यासाठीं प्रयत्न केला पाहिजे. म्हणजे मनुष्यानें स्वतःच्या दीर्घायुष्यासाठीं प्रयत्न केला पाहिजे तें त्याचें कर्तव्य आहे. तें (**पितृभ्यः**) स्वतःच्या पितरांसाठीं (**ब्रह्मभ्यः**) ज्ञानी विद्वानांसाठीं आणि (**आत्मने**) स्वतःला कल्याणकारक आहे, तें हवन त्याचें अहित कधीं करणार नाहीं.

नंतरच्या तीन मंत्रांत क्रव्याद अग्निविषयीं सांगितलें आहे. ज्यांच्या घरांत मृत्यु होतो, तें घर (**अ-यज्ञियाः**) अपवित्र होतें, (**हतवर्चाः**) निस्तेज आणि शोभारहित होतें, शेती, गाई, घोडे वगैरे रहित होतें. (**ग्राह्याः गृहाः**) तें घर पीडायुक्त होतें. त्यांत रहाणारे सर्व लोक क्लेशयुक्त होतात. तेथें कोणी मनुष्य आनंदित अथवा प्रसन्न रहात नाहीं. जेथें पुरुषाचा मृत्यु झाला असेल तेथें स्त्री विधवा होते आणि तें घर सुखदायक रहात नाहीं. म्हणून प्रत्येकानें दीर्घायुष्य प्राप्त करण्याचा प्रयत्न करावा. ३१ वा मंत्र या मंत्रांसह विचारांत घेतां असें दिसतें कीं विधवा स्त्रिया डोळ्यांत अंजन कधीं घालून फिरत नाहींत, मस्त-

*

कास तेल लावीत, नाहींत उत्तम वस्त्रें अथवा आभूषणें धारण करीत नाहींत. त्या नेहमीं रडत शोक करीत असतात, आणि दुःखामुळें रोगीसुद्धां होतात.

नंतर ४० व्या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं जें (**रिप्रं**) पाप आणि (**शमलं**) दोष मनुष्य आचरण करतो, जें (**दुष्कृतं**) कुकर्म मनुष्य करतो, त्याची शुद्धि पाण्यानें होते. जलप्रयोग शुद्धता करणारा आहे. सर्व रोगबीजें पाण्याच्या प्रयोगानें दूर होतात. शरीर निर्मल होण्यानें दीर्घजीवी बनतें. ४१ मंत्रांत पर्वत शिखरावर (**पर्वतस्य अधिपृष्ठे**) वास्तव्य केल्यानें पुष्कळ फायदा होतो असें सांगितलें आहे. पर्वतावर हवा शुद्ध असते, त्याच्या सेवनानें मनुष्य निरोगी होतो, ही अनुभवाची गोष्ट आहे. येथें ' **पर्वता** ' स ' **वृषभ** ' म्हटलें आहे. वृषभाचा अर्थ येथें बल वाढविणारा असा आहे. पर्वतशिखरावरील वायु बल वाढविणारा असतो. वायु प्राणाचें रूप धारण करतो आणि मनुष्यांतील जीवनशक्ति वाढवितो. येथें पर्वतावरून (**नवाः सरितः**) नवीन पाण्याचे झरे निघतात. तें पाणी आरोग्यवर्धक असतें. व्यायाम, शुद्ध वायु, उत्तम जल आणि परिशुद्ध वायुमंडळ एवढ्या गोष्टी पर्वतशिखरावर उपलब्ध असतात. त्यामुळें पर्वतशिखर दीर्घजीवन देणारें होतें. वाचकांनीं स्वतःच्या प्रदेशांत अशीं उंच पर्वतस्थानें कोणतीं आहेत तीं पहावीं, तेथें जावें, आणि तेथील शुद्ध हवा अधिकांत अधिक प्रमाणांत सेवन करून लाभ प्राप्त करून घ्यावा.

मंत्र ४२ आणि ४३ यांत ' **क्रव्याद्** ' अग्नीला दूर ठेवण्याचें विधान आहे. क्रव्याद अग्नीस दूर करणें याचाच अर्थ मृत्यूस दूर करणें असा आहे. गृहस्थधर्मीय मनुष्यांनीं घरोघर अग्नि प्रज्वलित करून हवन करावें. त्यानंतरच्या तीन मंत्रांत मुख्यतः सांगितलें आहे कीं या हवनानें मनुष्य दीर्घायुष्य प्राप्त करतो. जे मृत झाले आहेत ते पितृलोकांत जातात आणि जे जीवित आहेत त्यांना कल्याण, धन, यश आणि दीर्घजीवन प्राप्त होतें. सर्व शत्रु दूर होतात आणि जनतेस सुख आणि शांति लाभते.

४३ ते ४९ पर्यंतच्या मंत्रांत गृहस्थधर्मीयांनीं स्वतःच्या घरांत अग्नि प्रगट करावा असें सांगितलें आहे. हा हवनाग्नि त्यांना शुभावस्था प्राप्त करून देतो. गृहस्थधर्मीयांनीं यज्ञरूपी नौकेनें स्वतःचीं दुःखें दूर करावीं, सूर्यप्रकाशाचा लाभ करून घ्यावा, स्वतःचे व्याधि आणि रोग दूर करावेत आणि आरोग्य प्राप्त करून आनंदानें दीर्घायुष्य प्राप्त करून व्यतीत करावें.

जीं मनुष्यें पापांत स्वतःचें जीवन व्यतीत करतात तीं अपमृत्यूस प्राप्त होतात, म्हणून मनुष्यानें पाप करूं नये. नेहमीं पुण्यमार्गांत ध्यान केंद्रित करावें. असा आशय ५० व्या मंत्राचा आहे. ५१ व्या मंत्रांत म्हटलें आहे कीं जे श्रद्धाहीन, धनलोभी, मांसभक्षी लोक आहेत आणि जे दुसऱ्याच्या डोक्यावर चढून बसतात आणि त्यांना लुटून खातात अथवा त्यांना दुःख देतात, ते नेहमीं पापी होतात. त्यांचीं पापें अगणित असतात, आणि त्यामुळें ते फार दुःखी रहातात. म्हणून मनुष्यानें पापांपासून दूर रहावें म्हणजे तो सुखी होऊं शकतो. बावनाव्या मंत्रांत म्हटलें आहे कीं जे वारंवार पापी मार्गानें जातात त्यांना दुःख भोगावें लागतेंच, म्हणून दुःख आणि मृत्यूपासून वांचण्याचा एकमात्र उपाय हाच कीं पापापासून दूर रहावें. केवळ पापांपासून दूर राहिल्यानेंच दुःख आणि अपमृत्यूपासून वांचणें संभवनीय आहे.

५३ व्या मंत्रांत म्हटलें आहे की (**कृष्णा अविः**) काळी मेंढी अथवा कुलथी, (**सीसं**) शिसें, (**चन्द्रं**) लोखंड, (**माषाः पिष्टाः**) दळलेले उडीद हीं सर्व भाग्याचीं साधनें आहेत. वैद्यलोकांनीं या शब्दांचा विचार करावा आणि या वस्तुनीं भाग्य कसें प्राप्त होतें तें नक्की करावें. हा मंत्र अत्यंत महत्त्वाचा आहे, आणि संशोधनीय विषय आहे. नंतर ५४ व्या मंत्रांत सुद्धां (**इषिका**) इषिका, मुंज, (**तिलपिंज**) तीळाचीं देठें नळ वगैरे शब्दांनीं कांहीं महत्त्वाचा प्रयोग सांगितला आहे. तोसुद्धां संशोधन करण्यासारखा आहे. त्याचा विचार सुविज्ञ वैद्यांनीं करावा. हा यज्ञशास्त्राचा सुद्धां विचार आहे आणि त्याचा आरोग्याशीं घनिष्ठ संबंध आहे. म्हणून त्याविषयीं उत्तम वैद्यांकडून निर्णय आणि निश्चिति व्हावयास हवी.

पंचावनाव्या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं सूर्यदर्शन मनुष्यानें आदरपूर्वक करावें. हें तर एक आरोग्याचें साधन अपूर्वतेसह मनुष्यास प्राप्त झालें आहे. मनुष्यानें त्याचा उत्तम उपयोग करून लाभ प्राप्त करून घ्यावा. जीं मनुष्यें मृत्यु पावलीं आहेत तीं पितृलोकाचे प्रवासी झाले आहेत; परंतु जे जीवित आहेत त्यांनीं इहलोकीं अशीं कार्यें केलीं पाहिजेत कीं ज्यामुळें त्यांना दीर्घायुष्य प्राप्त व्हावें.

या प्रकारें या सूक्तांत निव्वळ प्रार्थनाच आहेत. परंतु त्यांतून पुष्कळ बोधप्रद उपदेश केला आहे. जर लोक त्याचें मनन करतील आणि आवश्यक गोष्टी स्वतःच्या आचरणांत आणतील तर त्यांना मोठा लाभ प्राप्त होईल. आणि या लोकांत तसेंच परलोकांत ते सुखाचे भागीदार होतील.

यक्ष्म-चिकित्सा

कांड ६, सूक्त ८५

(ऋषिः – अथर्वा । देवता – वनस्पतिः ।)

वरणो वारयाता अयं देवो वनस्पतिः । यक्ष्मो यो अस्मिन्नाविष्टस्तमु देवा अवीवरन् ॥ १ ॥
इन्द्रस्य वचसा वयं मित्रस्य वरुणस्य च । देवानां सर्वेषां वाचा यक्ष्मं ते वारयामहे ॥ २ ॥
यथा वृत्र इमा आपस्तस्तम्भ विश्वधा यतीः । एवा ते अग्निना यक्ष्मं वैश्वानरेण वारये ॥ ३ ॥

अर्थ— (अयं देवः वरणः वनस्पतिः) ही दिव्य वरण नांवाची वनस्पति औषधि (वारयाते) रोग निवारण करते. (अस्मिन् यः यक्ष्मः आविष्टः) याच्यामध्यें जे रोग घुसले आहेत (तं उ देवाः अवीवरन्) त्यांचें देवांनीं निवारण केलें. [१]

इंद्र, मित्र, वरुण, त्यांच्या स्तुतिनीं तसेंच (सर्वेषां देवानां वाचा) सर्व देवांच्या स्तुतिनें (ते यक्ष्मं वारयामहे) तुझा यक्ष्मरोग दूर करतों. [२]

(यथा वृत्रः) ज्याप्रमाणें वृत्र (विश्वधा यतीः आपः तस्तम्भ) चारी बाजूंस वहाणाऱ्या पाण्याच्या प्रवाहास अडवून ठेवतो (एवा) त्याचप्रमाणें (ते यक्ष्मं) तुझ्या रोगाचें (वैश्वानरेण अग्निना वारये) वैश्वानर अग्निद्वारें निवारण करतों. [३]

भावार्थ— वरण वृक्षाचा उपयोग केल्यानें यक्ष्मरोग दूर होतो. (१-३)

वरुण वृक्ष

वेदामध्यें ज्याचें नांव ' वरण ' आहे, त्याच वृक्षाला संस्कृत भाषेंत ' वरुण ' म्हणतात. वरुण-वृक्ष-औषधीनें यक्ष्मरोग दूर होतो. त्याला गुजरातींत ' बिली ' वृक्ष म्हणतात. त्याचे गुण असे आहेत—

> कटुः उष्णः रक्तदोषघ्नः शिरोवातहरः स्निग्धः आग्नेयः विद्रधिवातघ्नश्च ॥ (रा. नि. व. ९)
> वरुणः पित्तलो भेदी श्लेष्मकृच्छ्राश्ममारुतान् ।
> निहन्ति गुल्मवातास्रक्रिमींश्चोष्णोऽग्निदीपनम् ।
> कषायो मधुरस्तिक्तः कटुको रूक्षको लघुः ॥ भा० ॥

' ही वरुण वनस्पति रक्तदोष दूर करणारी, मस्तकांतील वात दूर करणारी आहे. कटु, उष्ण स्निग्ध तसेंच आग्नेय गुणयुक्त आहे. श्लेष्मा, मूत्रदोष, वातदोष, गुल्म, वातरक्त, क्रिमिदोष या रोगांस ती दूर करते.'

वरुण औषधीचे हे गुण आहेत. तिचें दुसरें नांव ' आग्नेय ' वर दिलें आहे. तिसऱ्या मंत्रांत असें म्हटलें आहे कीं—

> वैश्वानरेण अग्निना यक्ष्मं वारये । (मं ३)

येथें अग्नि पदाचा अर्थ वरुण वृक्ष करणें योग्य होईल. म्हणजे या मंत्राचा अर्थ ' वरुण वृक्षाच्या प्रयोगानें यक्ष्मरोग दूर करतों ' असा केला पाहिजे. या औषधिप्रयोगाचा विचार वैद्यांनीं करावा.

यक्ष्म-नाशन

कांड २, सूक्त ३३

(ऋषिः – ब्रह्मा । देवताः – यक्ष्मविबर्हणं, चन्द्रमाः, आयुष्यम् ।)

अक्षीभ्यां ते नासिकाभ्यां कर्णाभ्यां छुबुकादधि । यक्ष्मं शीर्षण्यं मस्तिष्काज्जिह्वाया वि वृहामि ते ॥१॥
ग्रीवाभ्यस्त उष्णिहाभ्यः कीकसाभ्यो अनूक्यात् । यक्ष्मं दोषण्यं मंसाभ्यां बाहुभ्यां वि वृहामि ते ॥२॥
हृदयात्ते परि क्लोम्नो हलीक्ष्णात्पार्श्वाभ्याम् । यक्ष्मं मतस्नाभ्यां प्लीह्नो यक्नस्ते वि वृहामसि ॥३॥
आन्त्रेभ्यस्ते गुदाभ्यो वनिष्ठोरुदरादधि । यक्ष्मं कुक्षिभ्यां प्लाशेर्नाभ्या वि वृहामि ते ॥४॥
ऊरुभ्यां ते अष्ठीवद्भ्यां पार्ष्णिभ्यां प्रपदाभ्याम् । यक्ष्मं भसद्यं श्रोणिभ्यां भासदं भंससो वि वृहामि ते ॥५॥
अस्थिभ्यस्ते मज्जभ्यः स्नावभ्यो धमनिभ्यः । यक्ष्मं पाणिभ्यामङ्गुलिभ्यो नखेभ्यो वि वृहामि ते ॥६॥
अङ्गेअङ्गे लोम्निलोम्नि यस्ते पर्वणिपर्वणि ।
यक्ष्मं त्वचस्यं ते वयं कश्यपस्य वीबर्हेण विष्वञ्चं वि वृहामसि ॥७॥

अर्थ— (ते अक्षीभ्यां नासिकाभ्यां) तुझ्या डोळ्यांतून आणि नाकपुड्यांतून (कर्णाभ्यां छुबुकात् अधि) कानांमधून आणि हनवटीपासून, (ते मस्तिष्कात् जिह्वायाः) तुझ्या मस्तक आणि जिह्वेपासून (शीर्षण्यं यक्ष्मं वि वृहामि) मस्तकसंबंधी रोगाला दूर करतों. [१]

(ते ग्रीवाभ्यः उष्णिहाभ्यः) तुझ्या गळ्यांतून तसेंच गुदद्वाराच्या नाडींतून, (कीकसाभ्यः अनूक्यात्) गळ्याच्या हाडांतून आणि पृष्ठवंशांतून (ते अंसाभ्यां ते बाहुभ्यां) तुझ्या खांद्यांतून आणि हातांमधून (दोषण्यं यक्ष्मं वि वृहामि) दोषयुक्त रोगाला हटवितों. [२]

(ते हृदयात् क्लोम्नः हलीक्ष्णात्) तुझ्या हृदयांतून, फुफ्फुसांतून आणि पित्ताशयांतून (पार्श्वाभ्यां परि) दोन्ही कांखांमधून (ते मतस्नाभ्यां) तुझ्या पोटाच्या डाव्या उजव्या बाजूतून (प्लीह्नः यक्नः) पाणथरी आणि मूत्रपिंडांतून (यक्ष्मं वि वृहामि) रोगांना दूर करतों. [३]

(ते आन्त्रेभ्यः गुदाभ्यः) तुझ्या आंतड्यांतून आणि गुदास्थानांतून (वनिष्ठोः उदरात् अधि) मलस्थान आणि पोटांतून (ते कुक्षीभ्यां प्लाशेः नाभ्याः) तुझ्या कांखांमधून पोटाच्या यकृतांतून आणि बेंबींतून (यक्ष्मं वि वृहामि) रोगास हटवितों. [४]

(ते उरुभ्यां अष्ठीवद्भ्यां) तुझ्या जांघा आणि गुडघे (पार्ष्णिभ्यां प्रपदाभ्यां) पायाच्या तळव्यांतून तसेंच पायांतून (ते श्रोणिभ्यां) तुझ्या पार्श्वभागांतून (भंससः भसद्यं भासदं) गुह्यस्थानांतून, आणि कंबरेतील गुप्त रोगांस (यक्ष्मं विवृहामि) दूर करतों. [५]

(ते अस्थिभ्यः मज्जभ्यः) तुझ्या हाडांतून आणि मज्जातंतूंतून (स्नावभ्यः धमनिभ्यः) स्नायु आणि नाड्यांमधून (ते पाणीभ्यां अंगुलिभ्यः नखेभ्यः) तुझे हात, बोटें आणि नखें यांमधून (यक्ष्मं वि वृहामि) रोगांस दूर करतों. [६]

(यः ते) जो तुझ्या (अंगे अंगे लोम्नि लोम्नि पर्वणि पर्वणि) प्रत्येक अंग प्रत्यंगांत, केसांत आणि सांध्यांतून भरला आहे (ते त्वचस्यं विष्वञ्चं यक्ष्मं) तुझ्या कातडीसंबंधी पसरणाऱ्या क्षयरोगाला (कश्यपस्य विबर्हेण) कश्यपाच्या उपायानें (वयं वि वृहामसि) आम्हीं दूर करतों. [७]

भावार्थ— डोळे, नाक, कान, बाहु वगैरे स्थूल शरीराच्या मोठ्या अवयवांतून हृदय, प्लीहा यकृत वगैरे आंतरिक अवयवांतून अस्थि, मज्जा वगैरे धातूंपासून अथवा जेथें जेथें रोग असेल तेथून त्याला कश्यपाच्या विद्येनें आम्ही त्या सर्व रोगांना दूर करतों. [१–७]

कश्यप--विबर्हण

यानंतरच्या सूक्तात अत्रि, कण्व, जमदग्नि आणि अगस्ति नांवानें रोग दूर करण्याची विद्या येणार आहे. त्या प्रकारचीच कश्यपविबर्हण नामक विद्येचा उल्लेख या सूक्तात आला आहे. शोध करणारांनीं या विद्येसह त्या विद्यांचें सुद्धां संशोधन करावें. या विद्या हल्लीं तर अज्ञातच आहेत.

कफक्षयाची चिकित्सा

कांड ६, सूक्त १२७

(ऋषिः – भृग्वङ्गिराः । देवता – यक्ष्मनाशनम् वनस्पतिः ।)

विद्रधस्य॑ बलास॑स्य लोहि॑तस्य वनस्पते । विसल्प॑कस्यौषधे मोच्छि॑षः पिशि॑तं चन ॥ १ ॥
यौ ते॑ बलास तिष्ठ॑तः कक्षे॑ मुष्कावप॑श्रितौ । वेदाहं तस्य॑ भेषजं चीपुद्रुर॑भिचक्ष॑णम् ॥ २ ॥
यो अङ्ग्यो यः कर्ण्यो यो अक्ष्योर्विसल्प॑कः । वि वृ॑हामो विसल्प॑कं विद्रधं हृ॑दयामयम्
परा तमज्ञातं यक्ष्ममधराञ्चं सुवामसि ॥ ३ ॥

अर्थ— हे (वनस्पते) औषधे ! (बलासस्य विद्रधस्य) कफक्षय, गळवें फोड (लोहितस्य विसल्पकस्य) रक्त पडणें आणि विसर्प म्हणजे कातडीचे विकार (पिशितं मा चन उच्छिषः) मांस जरासुद्धां शिल्लक राहूं नये. [१]

हे (बलास) कफरोगा ! (ते यौ मुष्कौ कक्षे अपाश्रितौ) तुझ्यामुळें ज्या दोन गांठीं काखेंत निवाल्या आहेत (तस्य भेषजं अहं वेद) त्याचें औषध मीं जाणतों त्याचा (अभि चक्षणं चीपुद्रुः) उपाय चिपुद्रु औषधि आहे. [२]

(यः अंग्यः) जो अंगात–अवयवांत (यः कर्ण्यः) जो कानांत, (यः अक्ष्योः) जो डोळयांत (यः विसल्पकः) जो विसर्प (कातडीविषयक) रोग आहे (विसर्पकं विद्रधं हृदयामयं) विसर्प, फोड आणि हृदयरोगाचा (विवृहामः) आम्हीं नाश करतों. (तं अज्ञातं यक्ष्मं) त्या अज्ञात यक्ष्मरोगाला (अधराञ्चं परा सुवामसि) खालच्या मार्गानें दूर करतों. [३]

भावार्थ— खोंकला, कफक्षय, गळवें, फोड आणि कातडीवर वाढणारा विसर्प (गजकर्ण) रोग, खोंकल्यांतून रक्त पडणें, आणि मांसांत दोष उत्पन्न होणें हें सर्व चीपुद्रु नांवाच्या औषधीनें दूर होतें. एखाद्या रोगामुळें गांठी येतात त्यावर उपचार सुद्धां चीपुद्रु औषधि आहे. [१–२]

जे रोग अवयवांत, कानांत, डोळयांत, हृदयांत, रक्तांत आणि मांसांत उत्पन्न होतात, जो विसर्प रोग आहे आणि गळवें अथवा खरूज रोग आहे अथवा अशाच प्रकारचा अज्ञात रोग आहे, त्यांना या औषधिद्वारां आम्हीं खालच्या रस्त्यानें दूर करतों. [३]

' चीपुद्रु ' एक औषधि आहे. हें नांव फक्त वेदांमध्येंच आहे. इतर ग्रंथांत सांपडत नाहीं. या सूक्तांत तिचें पुष्कळ वर्णन आहे. परंतु ही वनस्पति आज पावेतों अज्ञातच आहे. त्यामुळें तिच्याविषयीं जास्त कांहीं लिहिणें अशक्यच आहे. या औषधीचें संशोधन व्हावयास हवें. तिचें दुसरें कांहीं नांव आर्यवैद्यकांत असलें तर त्याची माहिती मिळवली पाहिजे.

क्षयरोग-निवारण

कांड ६, सूक्त २०

(ऋषिः – भृग्वङ्गिराः । देवता – यक्ष्मनाशनम् ।)

अग्नेरिवास्य दहत एति शुष्मिण उतेव मत्तो विलपन्नपायति ।
अन्यमस्मदिच्छतु कं चिदव्रतस्तपुर्वधाय नमो अस्तु तक्मने ॥ १ ॥
नमो रुद्राय नमो अस्तु तक्मने नमो राज्ञे वरुणाय त्विषीमते ।
नमो दिवे नमः पृथिव्यै नम ओषधीभ्यः ॥ २ ॥
अयं यो अभिशोचयिष्णुर्विश्वा रूपाणि हरिता कृणोषि ।
तस्मै तेऽरुणाय बभ्रवे नमः कृणोमि वन्याय तक्मने ॥ ३ ॥

अर्थ— (दहतः शुष्मिणः अस्य अग्नेः इव) जाळणाऱ्या बलवान् अग्नीच्या तापासारखा हा ज्वर (एति) व्यापत आहे. (उत मत्तः इव विलपन् अपायति) आणि उन्मत्ताप्रमाणें बडबडत निघून जात आहे. (अव्रतः अस्मत् अन्यं कं चित् इच्छतु) हा नियमरहित मनुष्यास येणारा ताप आमच्याशिवाय दुसऱ्या कोणा मनुष्यास शोधून काढो. (तपुः-वधाय तक्मने नमो अस्तु) तापवून वध करणाऱ्या या तापाला नमस्कार असो. [१]

रुद्र (तक्मने) ज्वर, (त्विषीमते) तेजस्वी राजा वरुण (दिवे पृथिव्यै ओषधिभ्यः नमः) द्युलोक, भूलोक आणि औषधि या सर्वांना नमस्कार असो. [२]

(अयं यः अभिशोचयिष्णुः) हा जो शोक वाढविणारा आहे, (विश्वा रूपाणि हरिता कृणोषि) सर्व रूपांना पिवळीं आणि निस्तेज करतो. (तस्मै ते अरुणाय बभ्रवे) अशा तुला लाल, नीळ्या आणि (वन्याय तक्मने नमः कृणोमि) वनांत उत्पन्न होणाऱ्या ज्वराला नमस्कार करतों. [३]

ज्वराचीं लक्षणें आणि परिणाम

या सूक्तांत ज्वराचीं लक्षणें आणि परिणाम सांगितले आहेत. त्याचे सूचक शब्द पहा—

१ अग्निः इव दहन् = अग्निप्रमाणें जाळतो. ताप आल्यानंतर अग्निप्रमाणें गरम शरीर होतें आणि ती उष्णता रक्तास जाळून टाकते.

२ शुष्मिन् = शोष उत्पन्न होतो. सुकवितो, शरीर वाळूं लागतें. (मं. १)

३ मत्त इव प्रलपन् = रोगी वेड्यासारखा वाताच्या जोरानें बडबडत रहातो. त्यामुळें तो रोगी मनांत येईल तें बडबडत रहातो. (मं. १)

४ अव्रतः = हा ज्वर व्रतहीन म्हणजे नियमाचें पालन न करणारांना येतो. म्हणजे जे नियमबद्ध रहातात त्यांस येत नाहींत. शिवाय तापाचाहि नेम नाहीं केव्हांहि येतो. (१)

५ तपुः वधः = हा ज्वर तापवुन ठार मारतो, वध करतो. (मं. १)

६ तक्मा = फार कष्टप्रद आहे. (मं. १)

७ रुद्रः = रडविणारा आहे. (मं. २)

८ अभिशोचयिष्णुः = शोक वाढविणारा आहे. (मं. ३)

९ विश्वा रूपाणि हरिता कृणोमि = शरीर लाल-पिवळें करतो, म्हणजे निस्तेज करतो. ताप आला असतां शरीर निस्तेज होतें. (मं. ३)

१० वन्यः = याची उत्पत्ति अरण्यांत होते.. (मं. ३)

या सूक्तांत एकहीं ज्वराचीं कारणें, लक्षणें आणि परिणाम सांगितले आहेत. व्रतपालन म्हणजे नियम पालन करण्याऱ्यास हा ज्वर येत नाहीं, आणि आला तरी निघून जातो. त्यामुळें त्याला ' अव्रत ' म्हटलें आहे. पृथ्वी, भूमि, औषधि, वरुणराजाची सर्व जलस्थानें, रुद्राचीं रुद्रसूक्तांत सांगितलेलीं स्थानें आणि रूप वगैरेंच्या सुव्यवस्थेनें हा ज्वर दूर होतो.

रुद्र सूक्तांत रुद्राचें जें वर्णन आहे त्याचा विचार करतां ध्यानीं येईल कीं या ज्वराचें स्वरूप रुद्रच आहे. रुद्राचे दोन प्रकार (रूपें) आहेत. एक घोर (उष्ण) आणि एक शिव (शान्त) हीं दोनहि रूपें सम राहिल्यानें मनुष्यास आरोग्य प्राप्त होतें. आणि तीं विषम झालीं असतां रोग उपद्रव करतो. याप्रकारें योजनाबद्ध ज्वर दूर करण्याचा उपाय जाणून घेतां येतो. हा वैद्यांचा विषय आहे म्हणून वैद्यांनीं त्याचें अधिक मनन करावें.

क्षयरोगाचें निवारण

कांड ६, सूक्त १४

(ऋषिः - बभ्रुपिंगलः । देवता - बलासः ।)

अस्थिस्रंसं परुस्रंसमास्थितं हृदयामयम् । बलासं सर्वं नाशयाङ्गेष्ठा यश्च पर्वसु ॥ १ ॥
निर्बलासं बलासिनः क्षिणोमि मुष्करं यथा । छिनद्म्यस्य बन्धनं मूलमुर्वार्वा इव ॥ २ ॥
निर्बलासेतः प्र पताशुंगः शिशुको यथा । अथो इट इव हायनोप द्राह्यवीरहा ॥ ३ ॥

अर्थ— (अस्थिस्रंसं परुस्रंसं) हाडें आणि सांधे यांना खिळखिळीत करून टाकणारा (आस्थितं हृदयामयं) शरीरांत रहाणाऱ्या हृदयरोगाला म्हणजे (सर्वं बलासं) सर्व क्षयरोगाला आणि (यः अंगेष्ठाः च पर्वसु) जो अवयवांमध्यें आणि सांध्यामध्यें रहातो, त्या सर्व रोगांचा (नाशय) नाश करून टाक. [१]

(बलासिनः बलासं निः क्षिणोमि) क्षयरोग्यापासून क्षयरोगाला दूर करतों. (यथा मुष्करं) ज्याप्रमाणें चोरी करणाऱ्यास दूर करण्यांत येतें. (अस्य बंधनं छिनद्मि) या रोगाच्या संबंधाला तोडून टाकतों, (उर्वार्वाः मूलं इव) ज्याप्रमाणें काकडीचें मूळ तोडून टाकावें. [२]

हे (बलास) क्षयरोगा ! (इतः निः प्रपत) येथून दूर हो. (यथा अशुंगः शिशुकः) ज्याप्रमाणें वेगानें धांवणारें वासरूं जातें. (अथो अवीरहा अप द्राहि) वीरांचा नाश न करणारा तूं येथून निघून-पळून जा. (हायनः इटः इव) ज्याप्रमाणें दर वर्षी पावसाळ्यांत उगविणारें गवत नाश पावतें तद्वत्. [३]

कफक्षय

या सूक्तांत ' बलास ' शब्द आहे त्याचा अर्थ कफ आणि कफक्षय आहे. तो, शरीराचे सांधे, सुटे अवयव, हृदय आणि इतर अवयवांत रहातो, आणि रोग्याचा नाश करतो. त्याला दूर करण्याचें वर्णन या सूक्तांत आहे. यांत ज्या उपायाचें वर्णन आहे त्याची फारशी माहिती नाहीं. त्यामुळें क्षयरोग निवारणाचा जो उपाय या सूक्तांत सांगितला आहे त्याविषयीं जास्त संशोधन झाल्याशिवाय कांहीं जास्त लिहिणें कठीण आहे. वाचकांपैकीं जे वैद्य अथवा मानस-चिकित्सक असतील त्यांनीं त्याचें अधिक मनन करावें तर कदाचित् कांहीं जास्त माहिती मिळेल. आम्हांस तर हें सूक्त मानस-चिकित्सेविषयीं आहे असें वाटतें. स्वतःच्या मनाच्या स्वास्थ्यपूर्ण विचारांनीं रोग्याचा रोग दूर होतो. त्याचा येथें संभव दिसतो. त्या दृष्टीनें वाचकांनीं या सूक्ताचा विचार करावा.

खोकल्यास दूर करणें

कांड ६, सूक्त १०५

(ऋषिः – उन्मोचनः । देवता – कासा ।)

यथा मनो मनस्केतैः परापतत्याशुमत् । एवा त्वं कासे प्र पत मनसोऽनु प्रवाय्यम् ॥ १ ॥
यथा बाणः सुसंशितः परापतत्याशुमत् । एवा त्वं कासे प्र पत पृथिव्या अनु संवतम् ॥ २ ॥
यथा सूर्यस्य रश्मयः परापतन्त्याशुमत् । एवा त्वं कासे प्र पत समुद्रस्यानु विक्षरम् ॥ ३ ॥

अर्थ— (**यथा आशुमत् मनः**) ज्याप्रकारें वेगानें धांवणारें मन (**मनस्केतैः परा पतति**) मनाच्या विषयांसह दूर जातें (**एवा**) त्याप्रमाणें, हे (**कासे**) खोकल्यासारख्या रोगा ! (**त्वं मनसः प्रवाय्यं अनु प्र पत**) तूं मनाच्या प्रवाहाप्रमाणें दूर निघून पळून जा. [१]

(**यथा सुसंशितः बाणः**) ज्याप्रमाणें अतितीक्ष्ण बाण (**आशुमत् परा पतति**) वेगानें दूर जाऊन पडतो, त्याचप्रमाणें हे (**कासे**) खोकल्या ! (**त्वं पृथिव्याः संवतं अनु प्र पत**) तूं पृथ्वीच्या खालच्या भागांत पड. [२]

(**यथा सूर्यस्य रश्मयः**) ज्याप्रमाणें सूर्याचे किरण (**आशुमत् परा पतन्ति**) वेगानें दूर निघून जातात (**एवा**) त्या प्रकारें हे (**कासे**) खोकल्या ! तूं (**समुद्रस्य विक्षरं अनु प्र पत**) समुद्राच्या प्रवाहाप्रमाणें दूर जाऊन पड. [३]

भावार्थ— मन, सूर्याचीं किरणें आणि बाण यांचा वेग फार असतो. ज्या वेगानें ते जातात त्या वेगानें खोकल्याचा रोग दूर होवो. [१–३]

(मनाची निरोगी होण्याची दृढ इच्छा आणि सूर्य किरण यांशीं खोकला दूर करण्याच्या उपायाचा संभव असावा.)

श्वासादि-रोगनिवारण सूक्त

कांड १, सूक्त १२

(ऋषिः – भृग्वंगिराः । देवता – यक्ष्मनाशनम् ।)

जरायुजः प्रथम उस्रियो वृषा वातभ्रजा स्तनयन्नेति वृष्ट्या ।
स नो मृडाति तन्व ऋजुगो रुजन् य एकमोजस्त्रेधा विचक्रमे ॥ १ ॥

अर्थ— (**वात + भ्र + जाः**) वायु आणि मेघांपासून उत्पन्न होऊन (**प्रथमः जरायु + जः**) प्रथम वृद्धता उत्पन्न करणारा (**उस्रियः वृषा**) तेजस्वी बलवान् सूर्य (**वृष्ट्या स्तनयन्**) वृष्टिसह गर्जना करीत (**एति**) जात आहे. (**सः ऋजुगः**) तो सरळ चालणारा आणि (**रुजन्**) दोष दूर करणारा (**नः तन्वे**) आमच्या शरीराला (**मृडाति**) सुख देतो. (**यः**) जो (**एकं ओजः**) एकाच सामर्थ्याला (**त्रेधा**) तीन प्रकारांनीं (**विचक्रमे**) प्रकाशित करतो. [१]

भावार्थ— वायु आणि मेघांतून प्रकट होऊन, मेघांच्या आवरणांतून प्रथम बाहेर निघून, सूर्य वृष्टि आणि मेघगर्जनेसह येत आहे. तो स्वतःच्या सरळ गतीनें रोगांना दूर करीत आमच्या शरीराचें आरोग्य वाढवितो आणि आम्हांस सुख देतो. तें सूर्याचें एकच तेज तीन प्रकारचें कार्य करतें. [१]

अङ्गेअङ्गे शोचिषा शिश्रियाणं नमस्यन्तस्त्वा हविषा विधेम ।
अङ्कान्त्समङ्कान् हविषा विधेम यो अग्रभीत्पर्वास्या ग्रभीता ॥ २ ॥
मुञ्च शीर्षक्त्या उत कास एनं परुष्परुराविवेशा यो अस्य ।
यो अभ्रजा वातजा यश्च शुष्मो वनस्पतीन्त्सचतां पर्वतांश्च ॥ ३ ॥
शं मे परस्मै गात्राय शमस्त्ववराय मे । शं मे चतुर्भ्यो अङ्गेभ्यः शमस्तु तन्वे३ मम ॥ ४ ॥

अर्थ— (**अंगे अंगे**) प्रत्येक अवयवांत (**शोचिषा शिश्रियाणं**) स्वतःच्या तेजामुळें आसरा घेणारा (**त्वा**) तुला (**नमस्यन्तः**) नमस्कार करीत (**हविषा विधेम**) अर्पणानेंच पूजा करतों. (**यः**) जो (**ग्रभीता**) ग्रहण करणारा (**अस्य पर्व**) याच्या सांध्यांना (**अग्रभीत्**) जखडून टाकतो, त्या (**अंकान् समंकान्**) चिह्नांची आणि दिसून येणाऱ्या लक्षणांची (**हविषा विधेम**) हवनाच्या अर्पणानें व्यवस्था करतों. [२]

(**शीर्षक्त्याः**) डोकें दुखीची पीडा (**उत**) आणि (**यः कासः**) जो खोकला आहे त्यानें (**एनं मुञ्च**) याला सोडव. सोडव तसेंच (**अस्य**) याच्या (**परुः परुः**) सर्व सांध्यांमध्यें जो रोग (**आविवेश**) शिरला आहे त्यापासून सोडव. (**यः अभ्रजाः**) जो मेघांच्या वृष्टिपासून निर्माण झालेला आहे अथवा जो (**वात+जाः**) वायुपासून उत्पन्न झालेला आहे. तसेंच जो (**शुष्मः**) उष्णतेच्या कारणानें उत्पन्न झाला आहे त्या सर्वांना दूर करण्यासाठीं (**वनस्पतीन् पर्वतान् च**) वृक्ष, वनस्पति आणि पर्वतांसह (**सचतां**) संबंध करो. [३]

(**मे परस्मै गात्राय शं**) माझ्या श्रेष्ठ अवयवाचें कल्याण होवो. (**अवराय शं अस्तु**) माझ्या साधारण अवयवाचें कल्याण होवो. (**मे चतुर्भ्यः अंगेभ्यः शं**) माझ्या चारी अंगांस आरोग्य प्राप्त होवो. (**मम तन्वे शं अस्तु**) माझ्या शरीराला सुख होवो. [४]

भावार्थ— तो शरीराच्या प्रत्येक अंगात स्वतःच्या तेजाच्या अंशानें राहतो. त्याचें महत्त्व जाणून आम्ही हवनानें त्याचा सत्कार करतों. जो मनुष्याच्या प्रत्येक सांध्यांत रहातो त्याच्या प्रत्येक चिह्नाचा-लक्षणाचासुद्धां आम्ही हवनानें सत्कार करतों. [२]

त्याच्या सहाय्यानें मस्तक दुखणें दूर करा, खोकला दूर करा. सांध्यांतील पीडा दूर करा. जे रोग मेघांच्या वृष्टीनें म्हणजे कफानें, वायूनें म्हणजे वाताच्या प्रकोपानें आणि पित्तानें निर्माण होतात त्यांना सुद्धां दूर करा. त्यासाठीं वनस्पति आणि पर्वतांचें सेवन करा. [३]

त्यामुळें माझीं उत्तम अंगें (अवयव) तसेंच सामान्य अवयव तसेंच माझीं चारी अंगें थोडक्यात माझें सर्व शरीरच आरोग्ययुक्त होवो. [४]

श्वासादि-रोग-निवारण सूक्त

वरील भावार्थ मंत्राच्या अर्थांच्या अनुसंधानांत जर वाचक वाचतील तर सूक्ताचें तात्पर्य त्यांच्या ध्यानीं येईल. कारण हें सूक्त अत्यंत सरळ आणि सुगम आहे. तरीसुद्धां वाचकांना विशेष समजावें या हेतूनें त्यांतील कित्येक खास गोष्टींचें येथें स्पष्टीकरण करीत आहोंत. हें ' **तक्मनाशन गणां** ' तील सूक्त आहे. म्हणजे त्याच्यांत रोगादिनाशक भाव आहेत.

*

महत्त्वपूर्ण रूपक

पहिल्या मंत्रात वर्णिलेल्या महत्त्वपूर्ण रूपकाचा प्रथम विचार करण्यासारखा आहे. पहिल्या सूक्तांत ' **जरायुजः दशमास्यः पुत्रः** ' वारेनें वेष्टित उत्पन्न होणारा दहा महिनेपर्यंत गर्भांत रहाणारा पुत्र, याचें वर्णन आहे. त्याच्याशीं या सूक्ताचा संबंध दाखविण्यासाठीं या सूक्ताच्या सुरवातीसच, ' **जरायुजः प्रथमः** '

हे शब्द आले आहेत. येथें सुपुत्राचें वर्णन मोठ्या महत्त्वपूर्ण रूपकानें वर्णिलें आहे. या रूपकात सूर्यच ' **पुत्र** ' आहे. सूर्यपुत्र असल्याचें वर्णन वेदात अनेक ठिकाणीं आलें आहे. येथील हें वर्णन समजण्यासाठीं थोडें निसर्गाकडे लक्ष देण्याची जरूरी आहे.

पावसाळ्यांत जेव्हां कित्येक दिवसपर्यंत आकाश मेघाच्छादित असतें आणि सूर्याचें दर्शन होत नाहीं, पाऊस पडतो, वारा वाहतो, वीज चमकते, तेव्हां एखादेवेळीं असें होतें कीं वारा कमी वहात असल्यामुळें आकाशाचा मधलाच थोडा भाग ढगाविरहित दिसूं लागतो आणि स्वच्छ सूर्यमंडळ दृष्टीस पडतें, तेंच जणूं काय पुत्रदर्शन. पुत्र-जन्म होतांच त्या गर्भावर वारेचें आच्छादन असतें, पाणी वगैरे प्रवाहि पदार्थ प्रसूतिसमयीं असतात. ते सर्व जणूं काय सूर्याला वेष्टून टाकणारे मेघ आणि त्यांची वृष्टि होय. अशाप्रकारें या उपमेंत साम्य पहातां येतें.

पुष्कळ दिवसांच्या मेघाच्छादित आकाशानंतर जेव्हां सूर्याचें दर्शन होतें, हवा स्वच्छ होते तेव्हां मनुष्यास अत्यंत आनंद होतो. मनुष्य प्रसन्नचित्तानें उत्सव करतो. त्याचप्रमाणें गर्भिणी स्त्रीस पुत्रप्रसव होतो तेव्हां त्या गर्भावरील वारेचें आच्छादन दूर करण्यांत येतें, त्याला स्वच्छ करण्यांत येतें, तेव्हां त्याचा मुखरूपी सूर्य चमकतांना पाहून त्याच्या मातापित्यांस जो आनंद होतो त्याचें वर्णन शब्दानें करितां येईल काय ? मातेचा आनंद अशा शब्दांनीं व्यक्त होतो— ' हा पुत्र घराचा सूर्य आहे. हा मातेच्या हृदयाची ज्योति आहे, हा मातेच्या दृष्टीचा प्रकाश आहे. ज्याप्रकारें सूर्य अंधःकाराचा नाश करून जगाला प्रकाशित करतो तद्वत् हा पुत्र घराला, कुळाला, जातीला, समाजाला उज्वल करो. ' याप्रमाणें बालकाच्या मुखाच्या तेजाचें वर्णन माता स्वतःच्या शब्दरहित भावांनीं करते. वाचकांनीं स्वतःच्या काव्यमय डोळ्यांनीं हें शब्दरहित काव्य वाचून समजण्याचा प्रयत्न करावा. येथें नूतन जन्मलेल्या बालकाचें वर्णन करण्याचा उद्देश नाहीं. पण जीवनदात्या सूर्याचें वर्णन म्हणजे सूर्याच्या जीवनपोषक रश्मि-रसायनाचें वर्णन करावयाचें आहे. तें करण्याचा प्रस्ताव अशाप्रकारें या सूक्ताच्या आरंभींच केलेला आहे आणि त्या प्रस्तावानें कां. १ सूक्त ११ शीं या सूक्ताचा संबंध जोडला आहे.

बहुधा प्रसूतिसमयीं तसेंच नंतर स्त्रियांमध्यें अशक्तता येते आणि अनेक रोगांचा संभव निर्माण होतो. त्यामुळें ते कष्ट सुगमतेनें दूर कोणत्या उपायांनीं करणें साध्य होईल तें दाखविणें हा या सूक्ताचा मुख्य विषय आहे. त्या निमित्तानें आरोग्याचा विषय या सूक्तांत प्रदर्शित केला आहे.

आरोग्याचा दाता

सूर्य आरोग्याचा दाता आहे. ही गोष्ट या सूक्ताच्या प्रथम मंत्राच्या उत्तरार्धात आहे—

स नो मृडाति तन्वे ऋजुगो रुजन्। (मं. १)

' हा सूर्य आमच्या शरीरास आरोग्य देतो, सरळ जाणाऱ्या दोषांचा नाश करतो. ' या मंत्रभागाचा स्पष्ट आशय असा आहे किं तो सूर्य दोषांस दूर करतो आणि आरोग्य वाढवितो. जर ही गोष्ट खरी असेल तर जेथें सूर्याचे किरण पोहोंचू शकत नसतील तेथें आरोग्य टिकणें शक्य नाहीं, ही गोष्ट सुद्धां खरीच. हा आरोग्याचा नियम ध्यानांत ठेऊन आपल्या घराचा आणि प्रसूतीच्या खोलीचा विचार करावा. आरोग्य देणारा सूर्यप्रकाश आपल्या घरांत कितीसा येतो ? प्रसूति स्थानांतसुद्धां पुष्कळ प्रकाश यावयास हवा. तरच माता आणि नूतन जन्मलेलें बालक यांचें स्वास्थ्य चांगलें राहूं शकेल. घराच्या खोल्यांतून भरपूर प्रकाश येत असेल तर घरच्या लोकांचें आरोग्य चांगलें राहील. अशाप्रकारें वेद सांगतात कीं सूर्यप्रकाश सर्वांच्या स्वास्थ्यासाठीं आवश्यक आहे. वाचकांनीं या ज्ञानाचा उपयोग स्वतःच्या व्यवहारांत करावा.

प्रथम मंत्राच्या शेवटीं म्हटलें आहे कीं (**एकमोजस्त्रेधा विचक्रमे**) म्हणजे एकच शक्ति तीनप्रकारें प्रकाशित होत आहे. ही गोष्ट कित्येक स्थानीं सत्य आहे. सूर्याचें तेज द्युलोकांत सूर्यप्रकाशानें, अंतरिक्षांत विद्युत् रूपानें आणि पृथ्वीवर अग्निरूपानें प्रकाशित होतें. तीच गोष्ट शरीरांत पहा. मस्तकांत मज्जारूपानें, पोटांत पचनशक्तीच्या रूपानें आणि सर्व शरीरांत उष्णतारूपानें सूर्याचें तेज प्रकाशतें आणि विविध कार्यं करतें. आरोग्याचा विचार करतांना या गोष्टीचा अवश्य विचार व्हावयास हवा. सूर्यप्रकाशानें वर सांगितलेल्या शरीराच्या तीनहि स्थानांत योग्य परिणाम होऊन शरीराचें आरोग्य वाढतें, बुद्धीचें तेज वाढतें आणि सुखाची वृद्धि होते. संक्षेपतः हा सूर्याचा आणि आपल्या आरोग्याचा सरळ संबंध आहे. वाचकांनीं त्याविषयीं जास्त विचार करून ज्ञान प्राप्त करावें.

याप्रकारें प्रथम मंत्रांत आरोग्याचा मूल मंत्र दाखविला आहे, आणि उपमेनें सांगितलें आहे कीं ज्याप्रमाणें घरांत बालकरूपी सूर्याचा उदय होतो त्याचप्रमाणें विश्वांत दिवसपुत्र सूर्याचा उदय होतो. घर हें लहान विश्व आहे तसेंच विश्व हें मोठें घर आहे. म्हणून या घराशीं विश्वरूपी घरांतील सूर्याचा संबंध प्रस्थापित केला पाहिजे. शक्य तों मुलास घरांत बंद करून न ठेवतां सूर्या-

त्या मोकळ्या प्रकाशांत त्यांना हळू हळू जाऊं दिलें पाहिजे, फिरूं दिलें पाहिजे, म्हणजे घरचा सूर्यसुद्धां आरोग्ययुक्त आणि बलशाली होईल.

सूर्यकिरणद्वारा चिकित्सा

नंतर दुसऱ्या मंत्रांत सांगितलें आहे की (**अंगे अंगे शोचिषा शिश्रियाणं**) शरीराच्या प्रत्येक अंगांत तेजाच्या अंशानें हा सूर्य रहातो. त्याला (**नमस्यन्तः**) नमन केलें पाहिजे, एवढा त्याचा आदर केला पाहिजे. सूर्याच्या तेजानें स्वतःचें तेज वाढविलें पाहिजे. जी मनुष्यें स्वतः स्वतःला घरांत अंधार कोठडींत बंद करून घेतात ती निस्तेज होतात. पण जे खुल्या हवेंत फिरतात, सूर्यप्रकाशानें स्वतःचें तेज वाढवतात, ते तेजस्वी होतात.

शरीराच्या प्रत्येक (**पर्व**) सांध्यांत हा अंश असतो. ह्या सूर्याच्या अंशानें या स्थानावर (**ग्रभीता**) स्वतःचा अधिकार बसविला आहे. प्रत्येक अवयवांत त्याचे (**अंकान्**) चिह्न ओळखलें पाहिजे आणि (**समंकान्**) संयुक्त-मिश्र झालेली चिह्नें सुद्धां ओळखली पाहिजेत. ज्याप्रमाणें डोळ्यांत तेजरूपानें सूर्य वास्तव्य करीत आहे त्याप्रमाणेंच इतर स्थानांतसुद्धां त्याचे इतर अंश आहेत. ते सर्व जाणून घेतलें पाहिजे. आणि ज्या स्थानांचें आरोग्य बिघडलें असेल, त्या स्थानीं सूर्यप्रकाशाचा योग्य तो उपयोग करून आरोग्य परत मिळविलें पाहिजे. सकाळीं मंद सूर्याच्या प्रकाशांत नुसत्या उघड्या डोळ्यांनीं सूर्यबिंबाकडे पहात राहिलें तर पुष्कळसे नेत्ररोग दूर होतात. विशेष नेत्ररोगासाठीं विशेषयुक्तीनें सूर्यकिरणांचा प्रयोग केला पाहिजे. साधारण आरोग्यासाठीं विशेष अवयव त्या सूर्यकिरणांत तापविल्यानें पुष्कळच कार्य साधतें. या युक्तीनेंच केवळ सूर्यकिरणचिकित्सेनें पुष्कळसे रोग दूर होणें संभवनीय आहे. सहन होईल एवढ्या सूर्याच्या उन्हांत शरीर तापविणें हें सामान्य आरोग्य वाढविणारें आहे. थंडीच्या दिवसांत तसें करणें चांगलें, कारण उन्हाळ्यांत आणि उष्णप्रदेशांत विचारपूर्वक आणि युक्तीनेंच हा प्रयोग केला पाहिजे. नाहींतर तो आरोग्याऐवजी अनारोग्य निर्माण करील. म्हणून हा सर्व अभ्यास युक्तीनें वाढविला पाहिजे.

तिसऱ्या मंत्रांत (**शीर्षक्त्याः**) डोकेंदुखी (**कासः**) खोकला [कफ] (**परुः**) सांध्याचे रोग वर सांगितल्याप्रमाणें दूर करण्याची सूचना केली आहे. (**वातजाः**) वात (**शुष्मः**) पित्त (**अभ्रजाः**) कफाच्या प्रकोपानें उत्पन्न झालेले आणि इतर रोगसुद्धां या युक्तिनें दूर करण्याची सूचना तिसऱ्या मंत्रांत आहे. (**पर्वतान् सचतां**) तसेंच पर्वतावर राहून (**वनस्पतीन् सचतां**) योग्य वनस्पतींचें सेवन करण्याचा उपदेश सुद्धां या मंत्रांत आहे. वनौषधींचें सेवन दोनप्रकारें होऊं शकतें. एकप्रकार वृक्षांखालीं बसून राहून आणि दुसरा योग्य औषधींच्या रसाचें सेवन करणें. पर्वतांच्या उंच शिखरावर राहणें तसेंच झाडाखालीं वास्तव्य करणें–बसणें सुद्धां आरोग्यकारक आहे. ही गोष्ट आम्ही कित्येक रोग्यांवर हा उपाय योजून पाहिला आहे, आणि आमचा अनुभव असा आहे की ती पुष्कळ लाभदायक ठरली आहे. वाचकांनींसुद्धां तसा लाभ प्राप्त करावा.

चौथ्या मंत्रांत मस्तक वगैरे उत्तमांग आणि पाय वगैरे खालचे सर्व अवयव, थोडक्यांत सर्व शरीराचें स्वास्थ्य पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें प्राप्त करण्याची सूचना प्रार्थना मंत्रानें दिली आहे.

सर्वसाधारण उपाय

हें सूक्त सर्वसाधारण लोकांस सुद्धां पुष्कळच बोध देत आहे. मुख्य गोष्ट अशी कीं, खुल्या (उघड्या) शरीरानें सूर्यकिरणांत जो हिंडतो फिरतो म्हणजे स्वतःच्या शरीरास सूर्यकिरणांनीं तापवितो त्याला कातडीचे रोग, खोकला, दम तसेंच क्षय वगैरे रोग होत नाहींत. जे सूर्यकिरणांत मोकळेपणानें हिंडत फिरत नाहींत, तसेंच नेहमींच स्वतःचें शरीर वस्त्रांनीं झांकून ठेवतात, अरुंद अंधाऱ्या घरांत रहातात त्यांनाच हे सर्व रोग होतात. ज्यांस बोध प्राप्त करावयाचा आहे त्यांनीं तो या सूक्तापासून प्राप्त करावा. वेदामध्यें त्यामुळेंच घराचें नांव '**क्षय**' असें आलें आहे. वाचक जर स्वतःच्या घराला '**क्षया**' चें कारण समजतील तर ते घरांत जास्त वेळ न रहातां बाहेरच रहाण्याचा प्रयत्न करतील आणि अशाप्रकारें सूर्यकिरणांपासून आरोग्य प्राप्त करूं शकतील.

विष-चिकित्सा

कांड ७, सूक्त ५६

(ऋषिः – अथर्वा । देवताः – वृश्चिकादयः, वनस्पतिः, ब्रह्मणस्पतिः ।)

तिरश्चिराजेरसितात्पृदाकोः परि संभृतम् । तत्कङ्कपर्वणो विषमियं वीरुदनीनशत् ॥ १ ॥
इयं वीरुन्मधुजाता मधुश्चुन्मधुला मधूः । सा विह्रुतस्य भेषज्यथो मशकजम्भनी ॥ २ ॥
यतो दृष्टं यतो धीतं ततस्ते निर्ह्वयामसि । अर्भस्य तृप्रदंशिनो मशकस्यारसं विषम् ॥ ३ ॥
अयं यो वक्रो विपरुर्व्यङ्गो मुखानि वक्रा वृजिना कृणोषि ।
तानि त्वं ब्रह्मणस्पत इषीकामिव सं नमः ॥ ४ ॥
अरसस्य शर्कोटस्य नीचीनस्योपसर्पतः । विषं ह्यस्यादिष्यथो एनमजीजभम् ॥ ५ ॥

अर्थ— (तिरश्चि-राजेः असितात्) तिरप्या रेषांनीं युक्त, काळा (पृदाकोः कंकपर्वणः) नाग आणि कावळ्यासारखी पेरें असलेल्या सापापासून (संभृतं तत् विषं) एकत्रित झालेलें तें विष त्याचा (इयं वीरुत् परि अनीनशत्) ही वनस्पति नाश करते. [१]

(इयं वीरुत् मधु-जाता मधुला) ही वनस्पति मधुरतेसह उत्पन्न झालेली, मधुरता देणारी (मधुश्चुत् मधूः) मधुरता ज्यांतून पाझरते अशी स्वतःच मधुर आहे. (सा विह्रुतस्य भेषजी) ती कुटील सापाच्या विषावर औषधि आहे आणि ती (मशक-जम्भनी) मच्छरांचासुद्धां नाश करणारी आहे. [२]

(यतः दष्टं) जेथें दंश झालेला आहे, (यतः धीतं) जेथील रक्त प्यालें गेलें आहे. (ततः) तेथून (तृप्रदंशिनः अर्भस्य मशकस्य) तीक्ष्ण चावणाऱ्या मच्छराच्या (अरसं विषं निः ह्वयामसि) रसहीन विषाला आम्हीं दूर करतों. [३]

हे (ब्रह्मणस्पते) ज्ञानाच्या स्वामी (यः अयं वक्रः वि-परुः) जो हा वांकडा आणि सांध्यांत ढीला (व्यंगः) कुरूप अंगाचा झाला आहे आणि जो (मुखानि वक्रा वृजिना कृणोषि) तोंड वेडें वाकडें आणि विरूप करतो (तानि त्वं इषिकां इव सं नमः) त्याला तूं मुंजाप्रमाणें सरळ कर. [४]

(अरसस्य नीचीनस्य उपसर्पतः) नीरस आणि खालून येणाऱ्या (अस्य शर्कोटस्य विषं) या विंचू अथवा सांपाचें विष (आदिषि) खंडित करतों (अथो एनं अजीजभं) आणि त्याला मारून टाकतों. [५]

भावार्थ— ज्याच्या शरीरावर तिरप्या रेषा असतात आणि ज्याला पेरें असतात अशा सापाचें विष मधु नांवाची वनस्पती दूर करते. [१]

ही वनस्पति मधुर रसानें युक्त, मधुरतेमुळें प्रख्यात आहे. तिचें नांवसुद्धां मधुर आहे. ती विषबाधेमुळें दुर्बल झालेल्या रोग्यासाठीं उत्तम औषधि आहे. तिच्यामुळें मच्छरेंसुद्धां दूर होतात. [२]

जेथें दंश झाला आहे आणि रक्त प्यालें गेलें आहे तेथून मच्छर वगैरेंच्या विषाला वर सांगितलेल्या औषधीच्या प्रयोगानें दूर करतों. [३]

विषबाधेमुळें ज्या रोग्याचें अंग वांकडेतिकडे झाले आहे, अवयव विद्रूप झालें आहेत, अवयव ढीले पडले आहेत आणि जो स्वतःचें तोंड वाकडें करतो त्या रोग्याला या औषधीनें उत्तम आरोग्ययुक्त करतां येतें. [४]

खालून येणारे आणि सुकविणाऱ्या साप अथवा विंचवाच्या विषाला आम्ही हिच्यामुळें दूर करतों आणि त्यांना आम्ही मारून सुद्धां टाकूं शकतों. [५]

न ते बाह्वोर्बलमस्ति न शीर्षे नोत मध्यतः । अथ किं पापयामुया पुच्छे बिभर्ष्यर्भकम् ॥ ६ ॥
अदन्ति त्वा पिपीलिका वि वृश्चन्ति मयूर्यः । सर्वे भल ब्रवाथ शार्कोटमरसं विषम् ॥ ७ ॥
य उभाभ्यां प्रहरसि पुच्छेन चास्येन च । आस्ये३ न ते विषं किमु ते पुच्छधावसत् ॥ ८ ॥

अर्थ— हे विंचवा ! (ते बाह्वोः बलं न अस्ति) तुझ्या बाहूंत बळ नाहीं (न शीर्षे उत न मध्यतः) मस्तकांत नाहीं आणि मध्यभागांतहि नाहीं. (अथ किं अमुया पापया) तर मग या पापवृत्तीनें (पुच्छे अर्भकं बिभर्षि) शेपटांत थोडें विष धारण करतोस ? [६]

(पिपीलिकाः त्वा अदन्ति) मुंग्या तुला खातात, (मयूर्यः विवृश्चन्ति) लांडोर चावून टाकते (सर्वे भल ब्रवाथ) सर्व उत्तम प्रकारें सांगतात कीं (शार्कोटं विषं अरसं) विंचवाचें विष सुकविणारें आहे. [७]

(यः पुच्छेन च आस्येन च उभाभ्यां) जो तूं शेपूट आणि तोंड या दोन्हींनीं (प्रहरसि) प्रहार करतोस परंतु (ते आस्ये विषं न) तुझ्या तोंडांत विष नाहीं, (किं उ पुच्छधौ असत्) तर मग शेपटांत कां आहे ? [८]

भावार्थ–विंचवाचें बळ त्याच्या मस्तकांत बाहूंत अथवा मध्यभागांत नसतें. निवळ शेपटाच्या टोकांत त्याचें विष असतें. [६]

मुंग्या, लांडोर अथवा कोंबड्या त्याला (विंचू अथवा सापाला सुद्धां) खाऊन टाकतात. त्याचें विष सुकविणारें अथवा या वनस्पतीमुळें तें निर्बळ होऊन जातें. [७]

विंचू शेपटानें प्रहार करतो. तोंडानें थोडा चावतो, त्याच्या तोंडांत विष नाहीं परंतु शेपटांत आहे. [८]

या सूक्तांत साप अथवा विंचवाचें विष दूर करण्यास मधुनामक वनस्पतीचा उपयोग करण्यास सांगितलें आहे. ही खात्रीची औषधि आहे पण ती कोणती आहे हें आज कोणास माहीत नाहीं. विषबाधेनें शरीरावर जे परिणाम होतात त्याचें वर्णन चौथ्या मंत्रांत केलें आहे. भयंकर सर्पविषानें मनुष्य कुरूप आणि वेडावांकडा होतो. या सूक्ताचा बाकीचा भाग सोपा आणि सुबोध आहे म्हणून त्या विषयीं जास्त लिहिण्याची आवश्यकता नाहीं.

विष दूर करणें

कांड ४, सूक्त ६

(ऋषिः – गरुत्मान् । देवता – तक्षकः ।)

ब्राह्मणो जज्ञे प्रथमो दशशीर्षो दशास्यः । स सोमं प्रथमः पपौ स चकारारसं विषम् ॥ १ ॥
यावती द्यावापृथिवी वरिम्णा यावत्सप्त सिन्धवो वितष्ठिरे ।
वाचं विषस्य दूषणीं तामितो निरवादिषम् ॥ २ ॥

अर्थ— (प्रथमः दशशीर्षः दशास्यः ब्राह्मणः जज्ञे) सर्वांत प्रथम दहा डोकीं आणि दहा तोंडें असलेला ब्राह्मण उत्पन्न झाला (सः प्रथमः सोमं पपौ) त्यानें प्रथम सोमरसाचें पान केलें आणि (सः विषं अ-रसं चकार) त्यानें विषसाररहित केलें, [१].

(यावती द्यावापृथिवी वरिम्णा) द्युलोक आणि भूलोक जेथपावेतों विस्तारानें पसरले आहेत (सप्त सिन्धवः यावत् वितष्ठिरे) सात नद्या जेथपावेतों पसरल्या आहेत तेथपावेतों (विषस्य दूषणीं तां वाचं) विषाला दूर करणाऱ्या त्या वाणीचें (इतः निरवादिषं) येथें मीं वर्णन केलें आहे. [२]

भावार्थ— ज्ञानी ब्राह्मणानें सोमपान करून विष दूर केलें. [१]

हें विष दूर करण्याचा उपाय मीं जाहीर करतो, तो सर्व जगांत पसरो. [२]

सुपर्णस्त्वा गरुत्मान्विष आ प्रथममावयत् । नामीमदो नारूरुप उतास्मा अभवः पितुः ॥ ३ ॥
यस्त आस्यत्पञ्चाङ्गुरिर्वक्राच्चिदधि धन्वनः । अपस्कम्भस्य शल्यान्निरवोचमहं विषम् ॥ ४ ॥
शल्याद्विषं निरवोचं प्राञ्जनादुत पर्णधेः । अपाष्ठाच्छृङ्गात्कुल्मलान्निरवोचमहं विषम् ॥ ५ ॥
अरसस्त इषो शल्योऽथो ते अरसं विषम् । उतारसस्य वृक्षस्य धनुष्टे अरसारसम् ॥ ६ ॥
ये अपीषन्ये अदिहन्य आस्यन्ये अवासृजन् । सर्वे ते वध्रयः कृता वध्रिर्विषगिरिः कृतः ॥ ७ ॥
वध्रयस्ते खनितारो वध्रिस्त्वमस्योषधे । वध्रिः स पर्वतो गिरिर्यतो जातमिदं विषम् ॥ ८ ॥

अर्थ- हे विषा ! (गरुत्मान् सुपर्णः) वेगवान् गरुडपक्ष्यानें (प्रथमं त्वा आवयत्) तुला प्रथम खाल्लें त्याला (न अमीमदः) तूं उन्मत्त केलें नाहींस आणि (न अरूरुपः) मूर्च्छित केलें नाहींस. (उत अस्मै पितुः अभवः) परंतु तूं त्याच्यासाठीं अन्न झालास [३]

(यः पञ्चांगुरिः) जो पांच बोटानीं युक्त असा वीर (वक्रात् चित् धन्वनः अधि) वांकड्या धनुष्यानें (अपस्कम्भस्य शल्यात्) बंधनापासून निघालेल्या बाणानें (ते विषं आस्यत्) तुझ्यामध्यें विषाची गति करीत आहे. (अहं विषं निरवोचं) मी तें विष दूर केलें आहे. [४]

(शल्यात् प्राञ्जनात् उत पर्णधेः) शल्यानें, नाकच्या भागातून, आणि कानाकोपऱ्यातून (विषं निरवोचं) विष मीं दूर केलें आहे. (अपाष्ठात् शृंगात् कुल्मलात्) बाणाच्या टोकापासून, शिंगानें अथवा बाणाच्या दुसऱ्या एखाद्या भागानें भरकेलें (अहं विषं निरवोचं) विष मीं दूर केलें आहे. [५]

हे (इषो) बाणा (ते शल्यः अरसः) तुझ्या बाणाचे टोंक अरस म्हणजे विषरहित आहे. (अथो ते विषं अरसं) आणि तुझें विषसुद्धां साररहित आहे. हे (अरस) शुष्क, रसहीना ! (उत अरसस्य वृक्षस्य ते धनुः) साररहित वृक्षाचें तुझें धनुष्य (अरसं) निःसत्व होवो. [६]

(ये अपीषन्) ज्यांनीं वाटलें आहे, (ये आदिहन्) ज्यांनीं लेप केला आहे (ये आस्यन्) ज्यांनीं फेंकलें (ये अवासृजन्) ज्यांनीं लक्ष्यावर सोडलें आहे (सर्वे ते वध्रयः कृताः) त्या सर्वांस निर्बळ केलें आहे. (विष-गिरिः वध्रिः कृतः) विषाच्या पर्वतासुद्धां निर्बळ केला आहे. [७]

हे (ओषधे) विषाच्या औषधा (ते खनितारः वध्रयः) तुला खोदणारे निःसत्व झाले. (त्वं वध्रिः असि) तूं सुद्धां निःसत्व आहेस. (स पर्वतः गिरिः वध्रिः) तो डोंगर, पर्वत सुद्धां निर्वीर्य झाला, (यतः इदं विषं जातं) जेथून हें सर्व विष निर्माण झालें. [८]

भावार्थ— गरुडपक्ष्यास विषाची बाधा होत नाहीं. तो विषभक्षण करतो तरी त्यास कैफ चढत नाहीं किंवा तो मूर्छित होत नाहीं. त्याला तें अन्नाप्रमाणें होतें. [३]

वीर पुरुष जे विष लावलेले बाण फेंकतात, त्यांतील विष आम्हीं दूर करतों. [४]

बाणाच्या अग्रभागावरून मध्यभागावरून आणि बाकी भागावरून माखलेलें विष आम्हीं दूर करतों. [५]

याप्रमाणें सर्व बाण आम्हीं निर्विष करतों. [६]

जे विष वाटतात, त्याचा लेप बाणास करतात, जे बाण फेंकतात, अथवा लक्ष्य साधतात त्यांचे सर्व प्रयत्न याप्रकारें निर्विष झाले आहेत आणि त्यांचें सर्व विष निरर्थक झालें आहे. [७]

याप्रकारें विषवल्ली खोदून काढणारे आणि ज्या पर्वतावर विषारी वनस्पती उगवतात ते पर्वतसुद्धां निर्विष निःसत्व झाले आहेत. [८]

विष दूर करण्याचा उपाय

या सूक्तांत विष दूर करण्याचे उपाय सांगितले आहेत. पहिला उपाय ' **सोमपान** ' करणें हा होय. सोमपान करण्यानें विष दूर होतें. (मं. १) पहिल्या मंत्रांत हा उपाय सांगितला आहे. त्यांत असें म्हटलें आहे कीं, ' दहा मस्तकें आणि दह तोंडांचा ब्राह्मण प्रथम उत्पन्न झाला, त्यानें सोमपान केलें, त्यामुळें विषबाधा झाली नाहीं. ' यांत ' दशशीर्ष आणि दशास्य ' हे शब्द ब्राह्मणाचीं विशेषणें आहेत. शीर्षशब्द बुद्धीचा आणि आस्य शब्द वक्तृत्वाचा वाचक आहे. दहापट बुद्धिमान् आणि दहा पट विद्वान्, असा भाव या शब्दांचा आहे. जो असा विद्वान् सोमयाग करून त्या यज्ञांत राहिलेला शेष सोमरस पितो, त्याला विष-बाधा होत नाहीं, असा आशय येथें आहे असें वाटतें. ' या सोमयागानें विषबाधा दूर होते अशी घोषणा सर्व जगांत करावी ' (मं. २) म्हणजे सर्वत्र सोमयाग होत राहातील आणि संपूर्ण देश निर्विष होईल. पाणी-वायु वगैरेंना निर्विष करण्याचा उपाय सोमयाग आहे.

दुसरा उपाय गरुडपक्ष्याचा आहे. गरुड सापासारखे विषारी जंतु खातो, त्यांचें विष त्याच्या पोटांत जातें, परंतु त्याची त्याला विषबाधा होत नाहीं. जणूं काय विष हेंच त्याचें अन्न आहे. याविषयीं जास्त संशोधन करण्यांत आलें तर विष दूर करण्याचा उपाय सांपडण्याचा संभव आहे. शोध करणाऱ्या वाचकांनीं गरुडाच्या पचनशक्तिविषयीं शोध करून लाभ करून घ्यावा.

इतर मंत्रांचा विषय, युद्धांत विष माखलेलें बाण लागल्यानें विषबाधा होते, त्याविषयीं विष दूर करण्याबद्दल आहे. हा विषय कांहीं आमच्या ध्यानीं येत नाहीं, म्हणून त्याविषयीं आम्हीं जास्त कांहीं लिहूं शकत नाहीं.

विष दूर करणें

कांड ४, सूक्त ७

(ऋषिः – गरुत्मान् । देवता – वनस्पतिः ।)

वारिदं वारयातै वरणावत्यामधि । तत्रामृतस्यासिक्तं तेना ते वारये विषम् ॥ १ ॥
अरसं प्राच्यं विषमरसं यदुदीच्यम् । अथेदमधराच्यं करम्भेण वि कल्पते ॥ २ ॥
करम्भं कृत्वा तिर्यं पीबस्पाकमुदारथिम् । क्षुधा किल त्वा दुष्टनो जक्षिवान्त्स न रूरुपः ॥ ३ ॥

अर्थ— (**वरणावत्यां अधि**) वरणा नांवाच्या औषधींत रहाणारा (**इदं वार् वारयातै**) हा रस विषास दूर करतो. (**तत्र अमृतस्य आसिक्तं**) तेथें अमृताचा स्रोत आहे. (**तेन ते विषं वारये**) त्याच्या योगानें मीं तुझें विष दूर करूं शकतों. [१]

(**प्राच्यं विषं अ-रसं**) पूर्व दिशेचें विष अरस म्हणजे रसहीन होवो. (**यत् उदीच्यं अरसं**) जें उत्तर दिशेस असेल तें विषसुद्धां रसहीन होवो. (**अथ इदं अधराच्यं**) आतां जें खालील दिशेचें विष आहे तें (**करम्भेण विकल्पते**) दह्यानें निष्फल होतें. [२]

हे (**दुः-तनो**) दोषी शरीरानें युक्ता ! (**तिर्यं**) तीळाचें (**पीबः-पाकं**) तुपांत शिजविलेलें (**उदारथिं= उदर-थिं**) पोटास ठीक करणारें, (**करम्भं**) दहिमिश्रित अन्न (**क्षुधा किल जक्षिवान्**) भुकेस अनुकूल असें खावशील तर (**सः त्वा न रूरुपः**) तें तुला मूर्छित करणार नाहीं. [३]

भावार्थ— वरणा नांवाच्या औषधीचा रस विषास दूर करतो. त्यांत जो अमृताचा (गुप्त) झरा आहे त्यानें विष दूर होतें. [१]

त्यामुळें पूर्वेचें आणि उत्तरेचें विष दूर होतें. खालच्या भागाचें विष दह्याच्या प्रयोगानें निष्फळ होतें. [२]

विष शरीरास दूषित करतें, त्यासाठीं तिळांत पुष्कळ तूप टाकून त्याचा पाक करून दह्यांत मिसळून स्वतःच्या पोटाची स्थिति आणि भुकेची अनुकूलता होईल अशा प्रकारें खाल्लें, तर विषानें येणारी मूर्छा दूर होते. [३]

वि ते मदं मदावति शरमिव पातयामसि । प्र त्वा चरुमिव येषन्तं वचसा स्थापयामसि ॥ ४ ॥
परि ग्राममिवाचितं वचसा स्थापयामसि । तिष्ठा वृक्ष इव स्थाम्न्यभ्रिखाते न रूरुपः ॥ ५ ॥
पवस्तैस्त्वा पर्यक्रीणन्दूर्शेभिरजिनैरुत । प्रक्रीरसि त्वमोषधेऽभ्रिखाते न रूरुपः ॥ ६ ॥
अनाप्ता ये वः प्रथमा यानि कर्माणि चक्रिरे । वीरान्नो अत्र मा दभन्तद्व एतत्पुरो दधे ॥ ७ ॥

हे (मदावति) मूर्छा आणणारी ! (ते मदं शरं इव वि पातयामसि) तुझ्या मूर्छेला बाणाप्रमाणें दूर फेकून देतों आणि (येषन्तं चरुं इव) चुल्याच्या भांड्याप्रमाणें (त्वा वचसा प्रस्थापयामसि) तुला वचा औषधीनें आम्हीं दूर करतों. [४]

(आचितं ग्रामं इव) एकत्रित झालेल्या गांवठी लोकाप्रमाणें तुम्हांस आम्हीं (वचसा परि स्थापयामसि) वचा औषधींनें सर्व प्रकारें पुनः थांबवतों. (स्थाम्नि वृक्ष इव तिष्ठ) जागेवर वृक्षासारखे स्थिर रहा. हे (अभ्रि-खाते) कुदळीनें खोदलेली ! तूं (न रूरुपः) मूर्छित करूं शकत नाहींस. [५]

(पवस्तैः दूर्शेभिः उत अजिनैः) पांघरण्याची चादर, शाल, कृष्णाजिनासारखीच हे औषधि ! तूं (प्रक्रीः असि) विकण्याची वस्तु आहेस. हे (अभ्रि-खाते) कुदळीनें खोदलेली ! (न रूरुपः) तूं मूर्छित करूं शकणार नाहींस. [६]

(ये प्रथमाः अनाप्ताः) जे पूर्वी श्रेष्ठज्ञानी पुरुष होते (वः यानि कर्माणि चक्रिरे) तुमच्यासाठीं जीं कर्में केलीं आहेत, तीं (नः वीरान् अत्र मा दभन्) आमच्या वीरांस येथें कष्ट न देवोत. (तत् एतत् वः पुरः दधे) तें हें सर्व मीं तुमच्यासमोर ठेवतों. [७]

औषधींच्या विषानें मूर्छा आली तर त्यासाठीं वचा नांवाच्या औषधीचा प्रयोग करावा. त्यानें बेहोषी-मूर्छा दूर होते. [४]

वचा औषधीच्या प्रयोगानें विष स्वतःचा परिणाम करूं शकत नाहीं, आणि मूर्छा दूर होते. [५]

ही औषधी एक विक्रीची वस्तु आहे. तिनें मूर्छा दूर होते. म्हणून ती निरनिराळया वस्तु देऊन त्याच्या बदल्यांत खरीदता येते. [६]

अशा प्रकारच्या औषधीप्रयोगानें प्राचीन ज्ञानी वैद्यांनीं जी जी चिकित्सा केली आहे, त्यांचें स्मरण कर आणि त्याप्रकारें स्वतःची मुलेंबाळें, तसेंच पुरुष यांस विनाशातून वांचव असें आमचें सांगणें आहे. [७]

दोन औषधी

या सूक्तांत वरणा आणि वचा अशा दोन औषधींचा उपयोग विष दूर करण्यासाठीं सांगितला आहे.

पोटांत विष गेल्यानें मूर्छा येऊं लागली तर तिळ आणि भात दह्याशीं खाण्याचा उपाय तिसऱ्या मंत्रांत सांगितला आहे.

[**सूचना—** हें सूक्त आणि चिकित्सेशीं संबंधित इतरही सूक्तें आहेत त्यांचा विचार ज्ञानी वैद्यांनीं करावा, कारण औषधि-वाचक शब्दांचा अर्थ पुष्कळ प्रकारें होतो. आणि केवळ भाषाविषयक ज्ञानानें हा विषय समजूं शकत नाहीं. म्हणून वैद्यकीय प्राचीन परंपरा जाणणाऱ्या उत्तम वैद्यांनीं जर या विषयाचें संशोधन केलें तरच तें संशोधन उत्तम होऊं शकेल, आणि त्यापासून जनतेस लाभ होईल. केवळ भाषाविज्ञानी या सूक्तांचा जो अर्थ करतात, तो सुविद्य वैद्यच उत्तम रीतीनें सुधारूं शकतील. तसेंच सत्यासत्याचा निर्णय पण तेच करूं शकतील.]

सर्पविष दूर करणें

कांड १०, सूक्त ४

(ऋषिः – गरुत्मान् । देवता – तक्षकः ।)

इन्द्रस्य प्रथमो रथो देवानामपरो रथो वरुणस्य तृतीय इत् । ॥ १ ॥
अहीनामपमा रथं स्थाणुमारदथार्षत् ॥ २ ॥
दर्भः शोचिस्तरूणकमश्वस्य वारः परुषस्य वारः । रथस्य बन्धुरम् ॥ ३ ॥
अव श्वेत पदा जहि पूर्वेण चापरेण च । उदप्लुतमिव दार्वहीनामरसं विषं वारुग्रम् ॥ ४ ॥
अरंघुषो निमज्योन्मज्य पुनरब्रवीत् । उदप्लुतमिव दार्वहीनामरसं विषं वारुग्रम् ॥ ५ ॥
पैद्वो हन्ति कसर्णीलं पैद्वः श्वित्रमुतासितम् । पैद्वो रथर्व्याः शिरः सं बिभेद पृदाक्वाः ॥ ६ ॥
पैद्व प्रेहि प्रथमोऽनु त्वा वयमेमसि । अहीन्व्यस्यतात्पथो येन स्मा वयमेमसि ॥ ७ ॥
इदं पैद्वो अजायतेदमस्य परायणम् । इमान्यर्वतः पदाहिघ्न्यो वाजिनीवतः ॥ ८ ॥
संयतं न वि ष्परद्व्यात्तं न सं यमत् । अस्मिन्क्षेत्रे द्वावही स्त्री च पुमांश्च तावुभावरसा

अर्थ— (इन्द्रस्य प्रथमः रथः) इंद्राचा पहिला रथ (देवानां अपरः रथः) देवांचा दुसरा रथ (वरुणस्य तृतीयः इत्) वरुणाचा तिसरा आहे. (अहीनां अपमा रथः) सापांचा रथ अधोगतिनें युक्त आहे. जो (स्थाणु आरत् अथ आर्षत्) खांबावर चालतो आणि नाश पावतो. [१]

(दर्भः, शोचिः, तरूणकं) कुश, अग्नि आणि घासाचा एक प्रकार (अश्वस्य वारः परुषस्य वारः) घोडी आणि स्त्रीची वार [गर्भोदक] या सर्व औषधि तसेंच (रथस्य बन्धुरम्) रथबंधुर अथवा चाकाचें केंद्र [आंस] या सर्व गोष्टी सर्पविष दूर करतात. [२]

हे (श्वेत) श्वेत औषधि ! (पूर्वेण अपरेण च) पूर्व आणि उत्तर (पदा अव जहि) पदांनीं विषाचा नाश कर. त्यानें (अहीनां विषं उग्रं अरसं) सापांचें भयानक विषसुद्धां नीरस होतें. (उदप्लुतं दारु इव) भरलेल्या पाण्यांत पडलेल्या काठीप्रमाणें विष वाहून जातें. [३]

(अरंघुषः निमज्य उन्मज्य) अलंघुर औषधि निमज्जन आणि उन्मज्जन करून [म्हणजे वारंवार पाण्यांत बुडवून काढून] (पुनः अब्रवीत्) पुनः सांगूं लागली कीं सर्पांचें उग्र भयानक विषसुद्धां सारहीन होऊन पाण्याबरोबर काठी वहावी तसें निघून जाईल. [४]

(पैद्वः कसर्णीलं श्वित्रं उत असितं) पैद्व, कसर्णिल, श्वित्र आणि असित सापांना मारतात. (पैद्वः रथर्व्याः पृदाकाः शिरः सं बिभेद) पैद्व, रथर्व्या आणि पृदाकूचें डोकें तोडून टाकतात. [५]

हे (पैद्व) पेद्वा ! (प्रथमः प्रेहि) तूं प्रथम पुढें जा. (त्वा अनु वयं एमसि) आम्हीं तुझ्या मागून येऊं आणि (येन वयं एमसि) ज्या रस्त्यानें आम्हीं जाऊं त्या (पथः अहीन् व्यस्यतात्) मार्गांतुन सापांना दूर कर. [६]

(इदं पैद्वो अजायत) हा पैद्व झाला आहे. (इदं अस्य परायणं) हें त्याचें परमस्थान आहे. (वाजिनीवतः अहिघ्न्यः अर्वतः) बलवान् सर्पनाशक अर्वाचीं (इमानि पदा) हीं पदचिह्नें आहेत. [७]

(संयतं न वि ष्परत्) सापाचें बंद तोंड उघडूं नये आणि (व्यात्तं न यमत्) उघडलेलें बंद होऊं नये. (अस्मिन् क्षेत्रे द्वौ अही) या शेतांत दोन साप आहेत. (स्त्री च पुमान् च) एक स्त्री आणि दुसरा पुरुष आहे (तौ उभौ अरसौ) ते दोघे सारहीन म्हणजे निर्विष होवोत. [८]

*

अरसास इहाहयो ये अन्ति ये च दूरके । घनेन हन्मि वृश्चिकमहिं दण्डेनागतम् ॥ ९ ॥
अघाश्वस्येदं भेषजमुभयोः स्वजस्य च । इन्द्रो मेऽहिमघायन्तमहिं पैद्वो अरन्धयत् ॥ १० ॥
पैद्वस्य मन्महे वयं स्थिरस्य स्थिरधाम्नः । इमे पश्चा पृदाकवः प्रदीध्यत आसते ॥ ११ ॥
नष्टासवो नष्टविषा हता इन्द्रेण वज्रिणा । जघानेन्द्रो जघ्निमा वयम् ॥ १२ ॥
हतास्तिरश्चिराजयो निपिष्टासः पृदाकवः । दर्विं करिक्रतं श्वित्रं दर्भेष्वसितं जहि ॥ १३ ॥
कैरातिका कुमारिका सका खनति भेषजम् । हिरण्ययीभिरभ्रिभिर्गिरीणामुप सानुषु ॥ १४ ॥
आयमगन्युवा भिषक्पृश्निहापराजितः । स वै स्वजस्य जम्भन उभयोर्वृश्चिकस्य च ॥ १५ ॥
इन्द्रो मेऽहिमरन्धयन्मित्रश्च वरुणश्च । वातापर्जन्योभा ॥ १६ ॥
इन्द्रो मेऽहिमरन्धयत्पृदाकुं च पृदाक्वम् । स्वजं तिरश्चिराजिं कसर्णीलं दशोनसिम् ॥ १७ ॥
इन्द्रो जघान प्रथमं जनितारमहे तव । तेषामु तृह्यमाणानां कः स्वित्तेषामसद्रसः ॥ १८ ॥

अर्थ— (इह ये अन्ति ये दूरके) येथें जे जवळ आणि जे दूर (अहयः अरसासः) साप आहेत ते सारहीन होऊन जावोत. (घनेन हन्मि वृश्चिकं) हातोड्यानें विंचवाला मारतों, आणि (आगतं अहिं दण्डेन) आलेल्या सापाला काठीनें मारतों. [९]

(अघाश्वस्य स्वजस्य च) अघाश्व आणि स्वज या (उभयोः इदं भेषजं) दोघांवर हेंच औषध आहे. (इंद्रः मे अघायन्तं अहिं) इंद्र माझ्यावर हल्ला करणाऱ्या सापाला तसेंच (पैद्वः अहिं अरन्धयत्) पैद्व सापाला नष्ट करतो. [१०]

(स्थिरस्य स्थिरधाम्नः पैद्वस्य) स्थिर आणि अचल स्थान असणाऱ्या पैद्वाचें महात्म्य (वयं मन्महे) आम्हीं मनन करतों, ज्यांच्या (पश्चा) मागें (इमे पृदाकवः प्रदीध्यतः आसते) हा पृदाकू नामक सर्प पहातांच दूर उभा रहातो. [११]

(नष्टासवः नष्टविषाः) ज्यांचे प्राण आणि विष नाश पावलें आहे (इंद्रेण वज्रिणा हताः) ज्यांना वज्र धारण करणाऱ्या इंद्रानें मारलें आहे आणि (वयं जघ्निम) आम्हीं सुद्धां सापांना मारतोंच. [१२]

(तिरश्चिराजयः हताः) तिरप्या रेषा असणारे साप मारले गेले. (पृदाकवः निपिष्टासः) पृदाकू साप चिरडले गेले (दर्विं करिक्रतं श्वित्रं) दर्वि, करिक्रत आणि पांढऱ्या रंगाच्या सांपांना तसेंच (असितं दर्भेषु जहि) काळ्या सापास दर्भांत मारा. [१३]

(सका कैरातिका कुमारिका) ही भिल्लाची मुलगी (हिरण्ययीभिः अभ्रिभिः) लोखंडाच्या कुदळीनें (गिरीणां सानुषु) डोंगराच्या शिखरावर (भेषजं उप खनाति) औषधिसाठीं खोदते. [१४]

(अयं युवा पृश्निहा) हा तरुण सर्पनाशक (अपराजितः भिषक्) अपराजित वैद्य येत आहे. (सः वै स्वजस्य वृश्चिकस्य) तो खात्रीनें स्वज नांवाच्या सांपाचा आणि विंचवाचा (उभयोः जम्भनः) दोघांचा नाश करणारा आहे. [१५]

(इन्द्रः मित्रः वरुणश्च) इंद्र, सूर्य आणि वरुण (मे अहिं पृदाकुं च अरन्धयन्) हे माझ्याजवळ आलेल्या सापांना मारतात. तसेंच (वाता-पर्जन्यौ उभा) वायु आणि पाऊस हे दोघेसुद्धा सापांना मारतात. [१६]

पृदाकू, पृदाक्व, स्वज, तिरश्चिराजी, कसर्णील, दशोनसि या सांपांच्या जातींना (इन्द्रः अरंधयत्) इंद्र मारून टाकतो. [१७]

हे (अहे) सापा ! (तव प्रथमं जनितारं) तुला प्रथम उत्पन्न करणाऱ्याचा (इन्द्रः जघान) इंद्र नाश करतो. (तेषां तृह्यमाणानां) त्यांच्या नाशास प्राप्त झालेल्यापैकीं (तेषां कः स्वित् रसः असत्) कोणास कांहीं रस रहातो का ? म्हणजे ते सर्व पूर्ण मरून जातात. [१८]

सं हि शीर्षाण्यग्रभं पौञ्जिष्ठ इव कर्वरम् । सिन्धोर्मध्यं परेत्य व्यनिजमहेर्विषम् ॥ १९ ॥
अहीनां सर्वेषां विषं परा वहन्तु सिन्धवः । हतास्तिरश्चिराजयो निपिष्टासः पृदाकवः ॥ २० ॥
ओषधीनामहं वृण उर्वरीरिव साधुया । नयाम्यर्वतीरिवाहे निरैतु ते विषम् ॥ २१ ॥
यदग्नौ सूर्ये विषं पृथिव्यामोषधीषु यत् । कान्दाविषं कनक्नकं निरैत्वैतु ते विषम् ॥ २२ ॥
ये अग्निजा ओषधिजा अहीनां ये अप्सुजा विद्युत आबभूवुः ।
येषां जातानि बहुधा महान्ति तेभ्यः सर्पेभ्यो नमसा विधेम ॥ २३ ॥
तौदी नामासि कन्या घृताची नाम वा असि । अधस्पदेन ते पदमा ददे विषदूषणम् ॥ २४ ॥
अङ्गादङ्गात्प्र च्यावय हृदयं परि वर्जय । अधा विषस्य यत्तेजोऽवाचीनं तदेतु ते ॥ २५ ॥
आरे अभूद्विषमरौद्विषे विषमप्रागपि । अग्निर्विषमहेर्निरधात्सोमो निरणयीत् ।
दंष्टारमन्वगाद्विषमहिरमृत ॥ २६ ॥

अर्थ— मीं सापांचीं (शीर्षाणि अग्रभं) मस्तकें पकडतों (इव) ज्याप्रमाणें (पौञ्जिष्ठः सिंधोः कर्वरं मध्यं परेत्य) कैवट नदीच्या खोल मध्यभागांत जाऊन सहज परत यावें त्याप्रमाणें मीसुद्धां (अहेः विषं व्यनिजं) सापाचें विष विशेषप्रकारें नष्ट करतों. [१९]

(सर्वेषां अहीनां विषं) सर्व सापांच्या विषांना (सिन्धवः परा वहन्तु) नद्या दूर घेऊन जावोत. याप्रकारें तिरश्चिराजी आणि पृदाकू जातींचे सर्व साप मारले गेले आहेत. [२०]

(अहं ओषधीनां उर्वरीः इव साधुया वृणे) मीं औषधींना सुपीक जमीनींत धान्य उगवतें त्याप्रमाणें सहजपणें प्राप्त करतों. आणि (अर्वतीः इव नयामि) त्यांना घेऊन जातों. म्हणून हे (अहे) साप ! (ते विषं निः एतु) तुझें विष दूर जावो. [२१]

(यत् विषं अग्नौ पृथिव्यां ओषधिषु) जें विष अग्नि, भूमि आणि औषधांत आहे तसेंच जें (कान्दाविषं कनक्नकं) कंद तसेंच वनस्पतींत विशेषप्रकारें एकत्रित झालें आहे, तें तुझें विष (निः एतु एतु) निःशेष निघून जावो. [२२]

(ये अग्निजाः ओषधिजाः) जे अग्निपासून आणि औषधिपासून उत्पन्न झाले (ये अहीनां अप्सुजाः) जे सापांच्या जलांत उत्पन्न झालें (विद्युतः आबभूवुः) विजेपासून निर्माण झालें, (येषां जातानि बहुधा महान्ति) ज्यांच्या अनेक प्रकारच्या जाति आहेत, (तेभ्यः सर्पेभ्यः नमसा विधेम) त्या सापांना आम्हीं नमन करतों. [२३]

(तौदी नाम घृताची नाम) तौदी आणि घृताची या नांवाच्या (कन्या असि) आणि कन्या नांवाची एक औषधि आहे. (अधः पदेन ते विषदूषणं पदं आददे) खालच्या विषनाशक भागासह तुमचें मूळ मी प्राप्त करतों. [२४]

हे औषधि ! तूं (अंगात् अंगात्) प्रत्येक अवयवापासून (प्र च्यावय) विषास दूर कर. (हृदयं परिवर्जय) हृदयांस सुद्धां मुक्त कर, (विषस्य यत् तेजः) विषाची जी चमक आहे (तत् ते अवाचीनं एतु) ते तुझ्या शरीरांतून खालच्या बाजूनें दूर निघून जावो. [२५]

(विषं आरे अभूत्) विष दूर झालें, (विषं अरौत्) विष निघून गेलें (विषे विषं अप्राग् अपि) विषांत विष मिळून पूर्वींप्रमाणें विषरहित होऊन गेलें. (अहेः विषं अग्निः निरधात्) सापाचें विष अग्नि दूर करतो. (सोमः निरणयीत्) सोम औषधि विषाला दूर करते. (दंष्टारं विषं अन्वगात्) दंश करणाऱ्या सापाला विष पोहोंचलें आणि त्यामुळें (अहिः अमृत) तोच साप मरून गेला. [२६]

हें संपूर्ण सूक्त सर्प विष दूर करण्यासाठीं आहे. त्यांत कित्येक औषधांचीं नांवें आलीं आहेत. परंतु ती चांगला वैद्यच जाणूं शकेल. हा जीवनमरणाचा विषय असल्यानें केवळ शब्दकोष पाहून त्याविषयीं कांहीं लिहिणें योग्य नाहीं. वैद्यविद्या न जाणणाऱ्यानें कांहीं कमीजास्त लिहिणें योग्य नव्हे. तसें पाहिलें तर सूक्ताचा अर्थ सुगम, सुबोध, सरल आणि स्पष्टच आहे. पण कित्येक मंत्र मंत्रशास्त्राच्या दृष्टीनें पहाण्यासारखा आहेत. आणि कित्येक गुह्य अर्थ वैद्यशास्त्राच्या मदतीनें स्पष्ट होण्यासारखे आहेत. म्हणून त्या विषयाचें विशेष ज्ञानवान् लोक असतील त्यांनीं जास्त संशोधन करावें एवढेंच येथें सांगण्यासारखें आहे.

सर्पविष दूर करणें

कांड ५, सूक्त १३

(ऋषिः - गरुत्मान् । देवता - तक्षकः ।)

ददिर्हि मह्यं वरुणो दिवः कविर्वचोभिरुग्रैर्नि रिणामि ते विषम् ।
खातमखातमुत सक्तमग्रभमिरेव धन्वन्नि जजास ते विषम् ॥ १ ॥
यत्ते अपोदकं विषं तत्त एतास्वग्रभम् ।
गृह्णामि ते मध्यममुत्तमं रसमुतावमं भियसा नेशदादु ते ॥ २ ॥
वृषा मे रवो नभसा न तन्यतुरुग्रेण ते वचसा बाध आदु ते ।
अहं तमस्य नृभिरग्रभं रसं तमस इव ज्योतिरुदेतु सूर्यः ॥ ३ ॥

अर्थ— (दिवः कविः वरुणः हि मह्यं ददिः) द्युलोकांतील कवि वरुणानें मला उपदेश दिला आहे कीं (उग्रैः वचोभिः ते विषं निरिणामि) बलवान् वचनांनीं तुझें विष दूर करतों. (खातं अखातं उत सक्तं) जखम खोल केली असली अथवा केली नसली किंवा विष फक्त वर चिकटलें असलें, अशा सर्व विषांना (अग्रभं) मीं घेऊन टाकतों. (धन्वान् इरा इव) रेतीच्या स्थानांत ज्याप्रमाणें पाण्याची धार नष्ट होते, त्याप्रकारें (ते विषं निजजास) तुझ्या विषाचा निःशेष नाश करतों. [१]

(यत् ते अप-उदकं विषं) जें तुझें जलशोषक विष आहे (तत् ते एतासु अग्रभं) ते तुझें विष यांच्यात घेतों (ते उत्तमं मध्यमं उत अवमं रसं गृह्णामि) तुझा उत्तम, मध्यम आणि खालचा रस घेतों. जो (आत् उ ते भियसा नेशत्) तुझ्या भयानें नष्ट होऊन जातो. [२]

(मे रवः नभसा तन्वतुः न वृषा) माझा शब्द आकाशाच्या गर्जनेप्रमाणें बळवान् आहे. (उग्रेण वचसा आत् उ ते ते बाधे) बलवान् शब्दांनीं निश्चयेंकरून तुला तुझाच बाधा करतों. (अहं नृभिः अस्य तं रसं अग्रभं) मीं मनुष्यासह त्याच्या त्या रसास घेतलें आहें. (तमसः ज्योतिः सूर्यः इव उदेतु) अंधारांत ज्योति (प्रकाश) देणाऱ्या सूर्याप्रमाणें हा उदय पावो. [३]

भावार्थ— दिव्यज्ञानी पुरुष म्हणतो की बलवान् शब्दांनीं सापाचें विष दूर होतें. विष जर खोल जखमेंत असेल तर अथवा लहानशा ओरखड्यांत असेल किंवा नुसतेंच वर चिकटलें असेल, तरी त्याला धरून मीं निःशेष करतों. [१]

सर्पविष शोषक असतें, त्याला वर, मध्यें आणि खालच्या भागांत मीं पकडतों. आणि सापाच्या विषाच्या भयापासुन तुम्हास दूर करतों. [२]

माझा शब्द प्रभावशाली आहे. त्यामुळें मीं विषाची बाधासुद्धां दूर करतों. मीं दुसऱ्या मनुष्याच्या मदतीनें विषाच्या रसाला स्तंभित केलें आहे. आतां तो सूर्योदयाप्रमाणें जागृत होईल. [३]

चक्षुषा ते चक्षुर्हन्मि विषेण हन्मि ते विषम् ।
अहे म्रियस्व मा जीवीः प्रत्यगभ्येतु त्वा विषम् ॥ ४ ॥
कैरात पृश्न उपतृण्य बभ्र आ मे शृणुतासिता अलीकाः
मा मे सख्युः स्तामानमपि ष्ठाताश्रावयन्तो नि विषे रमध्वम् ॥ ५ ॥
असितस्य तैमातस्य बभ्रोरपोदकस्य च ।
सात्रासाहस्याहं मन्योरव ज्यामिव धन्वनो वि मुञ्चामि रथाँ इव ॥ ६ ॥
आलिगी च विलिगी च पिता च माता च । विद्म वः सर्वतो बन्ध्वरसाः किं करिष्यथ ॥ ७ ॥
उरुगूलाया दुहिता जाता दास्यसिक्न्या । प्रतङ्कं दद्रुषीणां सर्वासामरसं विषम् ॥ ८ ॥

अर्थ— (चक्षुषा ते चक्षुः हन्मि) डोळ्यांनीं (दृष्टीनें) तुझ्या दृष्टीचा नाश करतों, (विषेण ते विषं हन्मि) विषानें तुझ्या विषाचा नाश करतों. हे (अहे म्रियस्व मा जीवीः) सापा ! तूं मरून जा जिवंत राहूं नको. (विषं त्वा प्रत्यक् अभ्येतु) विष परत तुझ्यापाशीं जावो. [४]

हे (कैरात, पृश्ने, उपतृण्य, बभ्रो, असिताः, अलीकाः) अरण्यांत रहाणाऱ्या, अंगावर टिपके असणाऱ्या, गवतांत रहाणाऱ्या, करड्या रंगाच्या, काळ्या रंगाच्या आणि निंद्य सापांनों ! (मे आशृणुत) माझें भाषण ऐका. (मे सख्युः स्तामानं अपि मा स्थात) माझ्या मित्राच्या घराजवळ थांबूं नका. (आश्रावयन्तः विषे नि रमध्वं) सुस्कार ऐकवत स्वतःच्या विषांतच रममाण होऊन रहा. [५]

(असितस्य) काळ्या, (तैमातस्य) ओलसर स्थानांत राहणाऱ्या (बभ्रोः) करड्या रंगाच्या (अप -उदकस्य) पाण्यापासून दूर रहाणाऱ्या आणि (सात्रासाहस्य मन्योः) सर्वांचा पराजय करणाऱ्या क्रोधी सापाच्या विषबाधेला मीं (विमुञ्चामि) ढीली करतों ज्याप्रकारें (धन्वनः ज्यां इव रथान् इव) धनुष्याची दोरी अथवा रथाचीं बंधनें ढीली करतात. [६]

(आलिगी च विलिगी च) चिकटणारी आणि न चिकटणारी (पिता च माता च) तसेंच नर आणि मादि (वः बन्धु सर्पतः विद्म) तुमच्या सर्व भावांस, आप्तसंबंधीं यांस आम्हीं उत्तमप्रकारें जाणतों. (अरसाः किं करिष्यथ) तुम्हीं नीरस झाल्यावर काय कराल ? [७]

(उरु-गुलाया दुहिता जाता) फार हिंसक सर्पिणीची मुलगी (असिक्न्याः दासी) काळ्या सर्पिणीची दासी झाली आहे. या (दद्रुषीणां सर्वासां) गजकर्ण निर्माण करणाऱ्या सर्व सर्पिणींचें (प्रतङ्कं विषं अरसं) कष्टदायक विष नीरस होवो. [८]

भावार्थ— विषानें विष दूर करतों. हे सापा ! आतां तूं मर. जीवंत राहूं नकोस. तुझें विष परत फिरून तुझ्याजवळच जावो. [४]

अरण्यांत रहाणारे, शरीरावर टिपके असणारे, गवतांत रहाणारे, करड्या रंगाचे, काळे आणि गलिच्छ ओंगळ असे साप असतात. हे सर्व सापानों ! माझ्या मित्राच्या घराच्या आसपास थांबूं नका. दूर कोठेंतरी जाऊन स्वतःच्याच विषांत रममाण व्हा. [५]

काळा, ओल्याजागीं रहाणारा आणि करड्या रंगाचा पाण्याच्या स्थानापासून दूर रहाणारा आणि रागीट सापाची विषबाधा मीं दूर करतों. धनुष्यावरून दोरी काढून टाकण्याप्रमाणें मीं ती (बाधा) दूर करतों. [६]

विषबाधा दूर झाल्यावर साप नर असो कीं मादी असो तो काय नुकसान करील ? [७]

कर्णा श्वावित्तदब्रवीद्गिरेरवचरन्तिका । याः काश्चेमाः खनित्रिमास्तासामरसतमं विषम् ॥ ९ ॥
ताबुवं न ताबुवं न घेत्त्वमसि ताबुवम् । ताबुवेनारसं विषम् ॥ १० ॥
तस्तुवं न तस्तुवं न घेत्त्वमसि तस्तुवम् । तस्तुवेनारसं विषम् ॥ ११ ॥

अर्थ— (**कर्णा श्वावित्**) कान असणारी साळू (**गिरेः अवचरन्तिका**) डोंगराखालीं फिरणारी, (**तत् अब्रवीत्**) ती म्हणाली (**याः काः च इमाः खनित्रिमाः**) जो कोणी या भूमीत रहातो (**तासां विषं अरसतमं**) त्याचें विष नीरस होवो. [९]

(**ताबुवं न ताबुवं**) ताबुव हिंसक नाहीं. (**त्वं ताबुवं न घ इत् असि**) तूं, ताबुव, खात्रीनें हिंसक नाहींस. (**ताबुवेन विषं अरसं**) ताबुवानें विष नीरस (निर्विष) होतें. [१०]

(**तस्तुवं न तस्तुवं**) तस्तुव सुद्धां हिंसक नाहीं. (**त्वं तस्तुवं न घ इत् असि**) तूं तस्तुव खरोखर नाशक नाहींच. (**तस्तुवेन विषं अरसं**) तस्तुवानें विष नीरस होतें. [११]

भावार्थ— हिंसक काळी सर्पीण आणि गजकर्ण उत्पन्न करणाऱ्यो सर्पिणीचें विष नीरस होवो. [८]
सर्व डोंगरी सापाचें विष नीरस होवो. [९]
ताबुव आणि तस्तुव नामक पदार्थांनी विशेषतः सर्प विष निर्बल होतें. [१०–११]

सर्पविष दूर करणें

सर्प विष

या सूक्तात खालीं दिलेल्या सर्पजातींचें वर्णन आहे—

१ **कैरातः**– भिल्लवस्तींत जंगलांत रहाणारा साप
२ **पृश्निः**– शरीरावर टिपके अथवा डाग असणारा साप
३ **उपतृण्यः**– गवतांत रहाणारा साप
४ **बभ्रुः**– करड्या रंगाचा साप
५ **असितः**– काळया रंगाचा साप
६ **अलीकः**– मोंगळ, अमंगळ साप
७ **तैमातः**– ओल असणाऱ्या प्रदेशांत राहाणारा साप
८ **अपोदकः**– पाण्याजवळ रहाणारा साप
९ **सत्रासाहः**– त्याच्याशीं संबंध आला असतां नाश करणारा साप
१० **मन्युः**– रागीट साप
११ **आलिगीः**– चिकटणारी म्हणजे शरीरास विळखा घालणारी सर्पिण
१२ **विलिगीः**– शरीरापासून दूर रहाणारी सर्पिण
१३ **उरु-गुलाः**– जिवा खालील भाग जाड असतो अशी सर्पिण
१४ **असिक्नीः**– काळी सर्पिण
१५ **दद्रुषीः**– जी सर्पिण चावली असतां शरीरावर गजकर्ण उठतें आणि रक्त वहातें अशी
१६ **कर्णाः**– कान असणारी सर्पिण
१७ **श्वावित्**– कुतरा जिला शोधून काढतो, चावतो, अशी सर्पिण.
१८ **खनित्रिमाः**– खोदलेल्या जमिनींत रहाणारी सर्पिण.

इतक्या सर्प जातींचीं नांवें या सूक्तांत आहेत. यांतील दोन तीन नांवाविषयीं आम्हांस शंका आहे आणि त्यांच्याविषयीं निश्चित ज्ञान होण्यास जास्त संशोधन होण्याची जरुरी आहे.

उपाय

सापाच्या विषाच्या बाधेवर **'ताबुव'** आणि **'तस्तुव'** यांचा उपाय या सूक्ताच्या शेवटच्या दोन मंत्रांत सांगितला आहे. पण हे दोन पदार्थ काय आहेत याविषयीं पुष्कळ शोध करूनहि आज पावेतों त्याविषयीं माहिती आम्हांस मिळाली नाहीं. हे पदार्थ कदाचित विशिष्ट जातीचे दगड अथवा खनिज किंवा मणि असण्याचा संभव आहे. कदाचित् तीं सापाच्या मस्तकावरील मण्याचीं नांवें असणेंहि शक्य आहे. नक्की कांहीं सांगतां येत नाहीं. त्याविषयीं संशोधन होणें जरुरीचें आहे.

दुसरा उपाय तीन ठिकाणीं बांधून विषाची गति अडविणें–

गृह्णामि ते मध्यमं उत्तमं अवमम् ।
एतासु विषं अग्रम् ॥ (मं. २)

'वर, मध्यें आणि खालीं दोरीनें बांधून त्यांत विष पकडून घेतों' हा विधि या प्रकारचा आहे. बहुतेक साप हातास अथवा पायास चावतो. जेथें चावतो तेथून विष वर जातें म्हणून साप चावतांच जांघेत, गुडघ्यावर आणि चावलेल्या जागेचे थोडे वर दोरीनें घट्ट बांधल्यानें विष वर जाण्याचें अटकतें. या प्रकारें विषाची गति अडविल्यावर जेथपावेतों विष चढलें असेल तेथें वर सांगितलेल्या पदार्थांचा उपयोग केल्यानें विष निःसत्त्व होतें. पण '**ताबुव** आणि **तस्तुव**' हे दोन पदार्थ प्राप्त न होण्यामुळें, त्यांचे उपाय कसे करावयाचे अशी एक शंका आहे.

रक्तनाडींत विष जेथपर्यंत पोहोंचलें असेल तेथपावेतों रोमांच उभे रहात नाहींत. म्हणजे शरीरावरील केंस पाहिले असतां विष कोठपावेतों चढलें आहे, तें समजतें. त्यामुळें जेथें विष आहे तेथें धगधगता निखारा ठेवून तें स्थान जाळून टाकण्यांत आलें तर मनुष्य वांचू शकतो. परंतु ही गोष्ट या सूक्तांत सांगितलेली नाहीं.

हें सूक्त दुर्बोध आहे, त्यामुळें कित्येक मंत्रांचा अर्थ सुद्धां उत्तम प्रकारें ध्यानीं येत नाहीं. त्यामुळें मंत्रांचें विवरण सुद्धां जास्त करतां येत नाहीं.

या सूक्तांत कित्येक मंत्र असे आहेत कीं त्या मंत्रसामर्थ्यानें सापाला कांहीं सांगण्यासारखी भाषा त्यांत आहे. पहा—

प्रत्यक् अभ्येतु ते विषम् । (मं ४)
अहे ! म्रियस्व । (मं ४)

हे सर्पा ! तुझें विष परत फिरून तुझ्याजवळ जावो हे सापा ! तूं मर ! तसेंच—

मे सख्युः स्तामानं अपि मा स्थाः । (मं ५)

'माझ्या मित्राच्या घराजवळ थांबू नकोस' वगैरे मंत्र वाचले असतां असें वाटतें कीं मंत्रप्रभाव अथवा सांगणाऱ्याच्या इच्छाशक्तिच्या प्रभावानें सापावर कांहीं परिणाम होत असावा. आम्हीं असें ऐकलें आहे कीं महाराष्ट्रांत असे मांत्रिक आहेत कीं जे दंश झालेल्या मनुष्याजवळ मंत्रसामर्थ्यानें दंश करणाऱ्या सापास बोलावितात आणि त्याला चढलेलें विष सापाकडून परत शोषवून घेतात. परंतु हें आम्हीं प्रत्यक्ष पाहिलेलें नाहीं. याप्रकारें सापाचें विष त्याच्या शरीरांतून निघून गेल्यानें झोंपेंतून जागा झालेल्या मनुष्याप्रमाणें तो उठून बसतो. तिसऱ्या मंत्राच्या शेवटच्या चरणांत, अंधारांतून सूर्याचा उदय होतो त्याप्रमाणें हा मनुष्य जागृत होवो, असें सांगितलें आहे. असा भाव त्यांत असावा अशी शक्यता आहे.

हा सर्पदंशाचा विषय अत्यंत महत्त्वाचा आहे आणि त्यामुळें सर्व प्रकारच्या उपचारांचें संशोधन व्हावयास हवें आणि त्यावरून निर्णय करून नक्की केलें पाहिजे कीं कोणता उपाय गुणकारी आहे.

अशा प्रकारचीं सूक्तें त्यांत गूढ आशय असल्यानें दुर्बोध असतात आणि त्याच कारणानें हा विषय सुबोध करण्यासाठीं मोठें संशोधन होणें जरुरी आहे.

सापाचें विष

कांड ७, सूक्त ८८

(ऋषिः – गरुत्मान् । देवता – तक्षकः ।)

अपे॒ह्य॒रिर॑स्य॒रिर्वा अ॑सि । वि॒षे वि॒षम॑पृक्था वि॒षमिद्वा अ॑पृक्थाः । अहि॑मे॒वाभ्यपे॑हि॒ तं ज॑हि ॥१॥

अर्थ— तूं (**अरिः वै असि**) खरोखर शत्रूच आहेस (**अरिः असि**) शत्रूच आहेस, (**अतः अप इहि**) म्हणून दूर निघून जा. (**विषे विषं अपृक्थाः**) विषांत विष मिसळलें आहे. (**विषं इत् वै अपृक्थाः**) खरोखरच विष मिसळलें आहे. म्हणून (**अहिं एव अभि अप इहि**) सापाजवळच जा आणि (**तं जहि**) त्याला मार. [१]

सापाचें विष मनुष्य वगैरे प्राणिमात्रांचा शत्रु आहे. म्हणून त्यास मनुष्यापासून दूर ठेवलें पाहिजे. विषाचा उपाय विषानेंच होतो. साप चावला असला तर तो मनुष्य त्या सापाला चावला तर मनुष्य वांचतो. पण मनुष्याला इतकें धैर्य असत नाहीं. तसें केल्यानें विषांत विष मिसळून जातें. म्हणजे सापाच्या विषांत मनुष्याच्या शरीरांत आलेलें विष मिसळून जातें आणि तो मनुष्य वांचतो. याविषयीं जास्त शोध होणें जरूरीचें आहे; आणि नक्की केलें पाहिजे कीं वर सांगितलेली हकीकत कितपत खरी आहे.

विषनिवारणाचा उपाय

कांड ६, सूक्त १००

(ऋषिः - गरुत्मान् । देवता - वनस्पतिः ।)

देवा अदुः सूर्यो अदाद् द्यौरदात्पृथिव्यदात् । तिस्रः सरस्वतीरदुः सचित्ता विषदूषणम् ॥ १ ॥
यद्वो देवा उपजीका आसिञ्चन्धन्वन्युदकम् । तेन देवप्रसूतेनेदं दूषयता विषम् ॥ २ ॥
असुराणां दुहितासि सा देवानामसि स्वसा । दिवस्पृथिव्याः संभूता सा चकर्थारसं विषम् ॥ ३ ॥

अर्थ—(देवाः विषदूषणं अदुः) देवांनीं विष निवारणाचा उपाय दिला आहे. (सूर्यः अदात्) सूर्यानें दिला आहे. (द्यौः अदात्, पृथिवी अदात्) द्युलोक आणि पृथ्वी लोकानें दिला आहे. (सचित्ताः तिस्रः सरस्वतीः अदुः) एकाच विचाराच्या तीनहि सरस्वतीदेवींनीं विषनिवारणाचा उपाय दिला आहे. [१]

हे (देवाः) देव हो ! (उपजीकाः यत् उदकं) उपजीवक नांवाच्या ज्या औषधि, जें जल (धन्वनि वः असिंचन्) मरुदेशांत तुमच्याजवळ शिंपतात, (तेन देवप्रसूतेन) त्या देवापासून उत्पन्न झालेल्या जलानें (इदं विषं दूषयता) या विषाचें निवारण करा. [२]

हे औषधि ! तूं (असुराणां दुहिता असि) असुरांची कन्या आहेस. (सा देवानां स्वसा असि) अशी ती तूं देवांची बहीण आहेस. (दिवः पृथिव्याः संभूता) द्युलोक आणि भूलोकापासून उत्पन्न झालेली (सा विषं अरसं चकर्थ) ती तूं विषास निर्बल कर. [३]

भावार्थ— पृथ्वी, सूर्य, वारा, पाणी वगैरे सर्व देव विषास दूर करतात. तसेंच विद्यासुद्धां अशी आहे कीं जी विषास दूर करते. [१] मरुदेशांत जें पाणी असतें तें विष दूर करतें. [२] औषधिसुद्धां विष दूर करणारी आहे. [३]

हें सूक्त फार दुर्बोध आहे. पहिल्या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं पृथ्वी वगैरे अनेक देव विषनाशक गुणांनीं युक्त आहेत. अग्नि, जल, सोम वगैरेंच्या प्रयोगानें विष दूर करण्याची गोष्ट वैद्यग्रंथांत सांगितली आहे.

दुसऱ्या मंत्रांत ' उपजीका ' मरुदेशांत जल उत्पन्न करणारी आहे. तें जल विषनाशक असतें, असें सांगितलें आहे. ही उपजीका कोणती वनस्पति आहे त्याचा पत्ता लागत नाहीं. ' उपजीक ' चा अर्थ दुसऱ्यावर भार टाकून स्वतःची उपजीविका करणारी असा आहे. त्यामुळें असें वाटतें कीं वृक्षावर वाढणारी ही एखादी वनस्पति असेल. त्यांत रस पुष्कळ रहात असावा आणि ती मरुदेशांत सुद्धां पुष्कळ रसानें युक्त होत असेल, असा संभव आहे. या वनस्पतीच्या रसानें अथवा त्यांच्या पाण्यानें विष दूर होतें.

ही वनस्पति (असु-राणां दुहिता) प्राण रक्षण करणाऱ्यांची सहायक आणि (देवानां स्वसा) इंद्रियांसाठीं बहीणीसारखी आहे; म्हणजे ती आरोग्यवर्धक आहे. ती निर्जल जमिनींत उगवते आणि विष दूर करते. वैद्यांनीं या वनस्पतीचा शोध केला पाहिजे.

सर्पांपासून संभाळून रहावें

कांड ६, सूक्त ५६

(ऋषिः - शन्तातिः । देवताः - विश्वेदेवाः, रुद्रः ।)

मा नो देवा अहिर्वधीत्सतोकान्त्सहपूरुषान् । संयतं न वि ष्परद्व्यात्तं न सं यमन्नमो देवजनेभ्यः ॥ १ ॥

अर्थ— हे (देवा) देवांनो ! (अहिः सतोकान् सहपूरुषान्) सर्प संतति आणि पुरुषांसह (नः मा वधीत्) आम्हांस न मारो. (देवजनेभ्यः नमः) दिव्यजन म्हणजे वैद्यांना नमस्कार असो. (संयतं न वि ष्परत्) बंद झालेलें उघडूं शकत नाहीं आणि (व्यात्तं नः संयमत्) उघडें झालेलें बंद होऊं शकत नाहीं. [१]

नमोऽस्त्वसिताय नमस्तिरश्चिराजये । स्वजाय बभ्रवे नमो नमो देवजनेभ्यः ॥ २ ॥
सं ते हन्मि दता दतः समु ते हन्वा हनू । सं ते जिह्वया जिह्वां सम्वास्नाह आस्यम् ॥ ३ ॥

अर्थ—(असिताय नमः अस्तु) काळ्या सापास नमस्कार असो. (तिरश्चिराजये नमः) शरीरावर तिरक्या रेषा असणाऱ्या सापास नमस्कार असो. (स्वजाय बभ्रवे नमः) चिकटणाऱ्या आणि करड्या रंगाच्या सापाला नमस्कार असो. तसेंच (देवजनेभ्य नमः) दिव्य जनांना नमस्कार असो. [२]

हे (अहे) सापा ! (ते दतः दता संहन्मि) तुझ्या दातांना मीं दातांनीं तोडतों (ते हनू हन्वा सम् उ) तुझ्या हनुवटीला हनुवटीनें तोडतों (ते जिह्वां जिह्वया सं) तुझ्या जीभेला जीभेनें तोडतों (ते आस्यं आस्ना सं हन्मि) तुझ्या तोंडाला तोंडानें फाडतों. [३]

मनुष्यानें स्वतःच्या रहाण्याची अशी व्यवस्था करावयास हवी कीं साप चावल्यानें मनुष्य अथवा जनावर मरूं नये. तिसऱ्या मंत्रांत सापास मारला पाहिजे असें पण सांगितलें आहे.

मंत्रांतील इतर भाव दुर्बोध आहे, त्याचें पुष्कळ संशोधन व्हावयास हवें.

सर्पविष-निवारण

कांड ६, सूक्त १२

(ऋषिः – गरुत्मान् । देवता – तक्षकः ।)

परि द्यामिव सूर्योऽहीनां जनिमागमम् । रात्री जगदिवान्यद्धंसात्तेना ते वारये विषम् ॥ १ ॥
यद् ब्रह्मभिर्यदृषिभिर्यद्देवैर्विदितं पुरा । यद्भूतं भव्यमासन्वत्तेना ते वारये विषम् ॥ २ ॥
मध्वा पृञ्चे नद्यः पर्वता गिरयो मधु । मधु परुष्णी शीपाला शमास्ने अस्तु शं हृदे ॥ ३ ॥

अर्थ—(सूर्यः द्यां इव) ज्याप्रमाणें सूर्य द्युलोकास जाणतो, त्या प्रमाणें मीं (अहीनां जनिम परि अगमं) सापांचा जन्मवृत्तांत जाणतों. (रात्री हंसात् अन्यत् जगत् इव) रात्र ज्याप्रमाणें सूर्याशिवाय इतर सर्व जगास झांकून टाकते (तेन ते विषं वारये) त्या प्रकारें तुझ्या विषाचें मीं निवारण करतों. [१]

(ब्रह्मभिः ऋषिभिः देवैः) ब्राह्मणांनीं, ऋषींनीं आणि देवांनीं (यत् पुरा विदितं) जें पूर्वकाळीं जाणून घेतलें (यत् भूतं भव्यं आसन्वत्) तें भूत आणि भविष्यकाळांत रहाणारें ज्ञान आहे. (तेन ते विषं वारये) त्यानें तुझें विष दूर करतों. [२]

(मध्वा पृञ्चे) मधानें शिंपतों, (नद्यः पर्वताः गिरयः मधु) नदी, पर्वत, डोंगर वगैरे मध देवोत. (परुष्णी शीपाला मधु) परुष्णी आणि शीपाला मधुरता देवोत. (आस्ने शं अस्तु) तुझ्या मुखासाठीं शांति आणि (हृदे शं) हृदयास शांति मिळो. [३]

या सूक्तांत नद्या, पर्वत, झरे वगैरेंच्या वरून वहाणाऱ्या पाण्याच्या धारांनीं सर्पविष उतरविण्याचें विधान स्पष्ट होतें. परंतु खात्री नसल्यानें त्याविषयीं संशोधन सर्पविष-चिकित्सकांनीं केलें पाहिजे. जलधारांनीं सर्पविष दूर करण्याचें विधान वेदांत इतरत्रसुद्धां आहे, परंतु त्याचें तात्पर्य काय तें समजत नाहीं. जर विंचवाचें विष चढत असलें तर त्यावर थंड पाण्याची धार धरल्यानें विंचवाचें विष उतरतें, असा आमचा अनुभव आहे. पण त्याचरीतीनें सर्पविष उतरतें असें समजणें कठीण आहे. तसेंच या सूक्तांतील इतर विधानें सुद्धां विचार करण्यासारखीं आहेत. म्हणजे या सूक्ताचा विषय संशोधन करण्यासारखा आहे. जे विषचिकित्सा जाणत असतील त्यांनीं त्याविषयीं अधिक विचार करावा.

*

ताप

कांड ७, सूक्त ११६

(ऋषिः - अथर्वाङ्गिराः । देवता - चन्द्रमाः ।)

नमो॑ रू॒राय॑ च्यव॑नाय॒ नोद॑नाय धृ॒ष्णवे॑ । नमः॑ शी॒ताय॑ पूर्वकाम॒कृत्व॑ने ॥ १ ॥
यो अ॑न्येद्युरु॑भयद्यु॒र॒भ्येती॒मं म॒ण्डूक॑म॒भ्ये॒त्वव्र॒तः ॥ २ ॥

अर्थ— (रूराय) दाह करणारा (**च्यवनाय**) थर थर कांपवणारा (**नोदनाय**) भडकवणारा, (**धृष्णवे**) भिवविणारा म्हणजे भयानक (**शीताय**) थंडी वाजून येणारा आणि (**पूर्वकामकृत्वने**) प्रथमावस्थेस कापून तोडून टाकणारा अशा सर्व तापांना (**नमः नमः**) नमस्कार असो. [१]

(**यः अन्ये-द्युः**) एक दिवसाआड येणारा (**उभयः-द्युः**) दोन दिवसाच्या अंतरानें येणारा (**अभ्येति**) येतो अथवा जो (**अव्रतः**) नियम सोडून केव्हांहि येतो तो (**इमं मंडूकं अभ्येतु**) या बेडकाजवळ जावो. [२]

या सूक्तांत नऊ प्रकारच्या तापाचें वर्णन आहे. त्यांचीं लक्षणें पहा—

१ **रूरः**— ज्या तापांत शरीराचा दाह होतो, हा पित्तज्वर असण्याची शक्यता आहे.

२ **च्यवनः**— हा ताप येण्यानें शरीर थरथर कांपूं लागतें. हा ताप पुष्कळ थंडी वाजून येतो.

३ **नोदनः**— हा ताप आला असतां मनुष्य वेड्यासारखा होतो. त्याचा मस्तकावर भयंकर परिणाम होतो.

४ **धृष्णुः**— या तापानें मनुष्य भयभीत होतो, रोगी बेचैन होतो.

५ **शीतः**— सर्दीमुळें येणारा ताप.

६ **पूर्वकामकृत्वनः**— शरीराच्या ताप येण्यापूर्वीच्या अवस्थेला मोडून काढणारा हा ताप आहे. म्हणजे हा ताप आला असतां शरीराचीं सर्व उपांगें (अवयव) बिघडतात.

७ **अन्येद्युः**— एक दिवसा आड येणारा ताप.

८ **उभयद्युः**— दोन दिवसा आड येणारा ताप.

९ **अव्रतः**— जो येण्याविषयीं कांहीं नियमच नाहींत.

असे नऊ प्रकारचे ताप आहेत. त्यांचें शमन होण्याचे उपाय यापूर्वी सांगितले आहेत. वेदांत वृत्राच्या वर्णनानें (**वेदे वृत्रमिषेण ज्वरचिकित्सा**) ज्वरचिकित्सा केली आहे, म्हणजे ज्याप्रमाणें वृष्टि होऊन वृत्राचा नाश होतो, त्याप्रमाणें घाम येण्यानें तापाचा नाश होतो. म्हणून घाम येईल अशी उपाययोजना केल्यानें तापाचें निवारण होतें.

ज्वर-निवारण

कांड ५, सूक्त २२

(ऋषिः - भृग्वङ्गिराः । देवता - तक्मनाशनः ।)

अ॒ग्निस्त॒क्मान॒मप॑ बाधतामि॒तः सोमो॒ ग्रावा॒ वरु॑णः पू॒तद॑क्षाः ।
वेदि॑र्ब॒र्हिः स॒मिधः॒ शोशु॑चाना॒ अप॒ द्वेषां॑स्यमु॒या भ॑वन्तु ॥ १ ॥

अर्थ— अग्नि, सोम, ग्रावा, वरुण, पूतदक्षा, वेदि हे पवित्र शक्तिसंपन्न देव आणि (**बर्हिः शोशुचानाः समिधः**) कुशा, प्रज्वलित समिधा (**इतः तक्मानं अप बाधतां**) येथून ताप वगैरे रोगांना दूर करोत. (**अमुया द्वेषांसि अप भवन्तु**) त्यामुळें सर्व द्वेष दूर होतात. [१]

भावार्थ— यज्ञानें ताप दूर होतो. अग्नि, सोम, समिधा आणि हवन साहित्य तापास दूर करतें. [१]

अयं यो विश्वान्हरितान्कृणोष्युच्छोचयन्नग्निरिवाभिदुन्वन् ।
अधा हि तक्मन्नरसो हि भूया अधा न्यङ्ङधराङ् वा परेहि ॥ २ ॥
यः परुषः पारुषेयोऽवध्वंस इवारुणः । तक्मानं विश्वधावीर्याधराञ्चं परा सुव ॥ ३ ॥
अधराञ्चं प्र हिणोमि नमः कृत्वा तक्मने । शकम्भरस्य मुष्टिहा पुनरेतु महावृषान् ॥ ४ ॥
ओको अस्य मूजवन्त ओको अस्य महावृषाः । यावज्जातस्तक्मंस्तावानसि बल्हिकेषु न्योचरः ॥ ५ ॥
तक्मन्व्याल वि गद व्यङ्ग भूरि यावय । दासीं निष्टक्वरीमिच्छ तां वज्रेण समर्पय ॥ ६ ॥
तक्मन्मूजवतो गच्छ बल्हिकान्वा परस्तराम् । शूद्रामिच्छ प्रफर्व्यं तां तक्मन्वीव धूनुहि ॥ ७ ॥

अर्थ-(अयं यः विश्वान् हरितान् कृणोषि) हा जो तूं तापरोग सर्वांना निस्तेज करतोस (अग्निः इव उच्छोचयन् अभि दुन्वन्) अग्निप्रमाणें तापवितो आणि कष्ट [पीडा] देतो. हे (तक्मन्) तापा ! (अध हि अरसः भूयाः) तूं नीरस हो. (अधा न्यङ् अधराङ् वा परा इहि) आणि खालील स्थानापासून दूर हो. [२]

(यः पुरुषः पारुषेयः) जे सांध्यांत असतात आणि सांध्याच्या दोषानें निर्माण झालेले आहेत आणि जे (अरुणः अवध्वंसः इव) लाल रंगाच्या अग्निप्रमाणें विनाशक आहे. हे (विश्वधा-वीर्य) सर्वप्रकारच्या शक्तिशाली ! (तक्मानं अधराञ्चं परासुव) तापास खालच्या मार्गानें दूर कर. [३]

(तक्मने नमः कृत्वा) तापास नमस्कार करून (अधराञ्चं प्रहिणोमि) खालील मार्गानें रवाना करतों. (शकंभरस्य मुष्टिहा) शाकाहाऱ्याच्या बुक्कीनें म्हणजे शक्तीनें मरणारा हा रोग (महावृषान् पुनः एतु) महावृष्टि होणाऱ्या देशांत पुनः पुनः येतो. [४]

(अस्य ओकः मूजवन्तः) याचें घर मूज गवताचें स्थान आहे. तसेंच (अस्य ओकः महावृषाः) याचें घर महान् वृष्टीचें स्थान आहे. हे (तक्मन्) तापा ! (या वत् जातः) जेव्हांपासून तूं उत्पन्न झाला आहेस, (तावान् बल्हिकेषु गोचरः असि) तेव्हांपासून बल्हिकांमध्यें दिसतोस. [५]

हे (व्याल व्यङ्ग तक्मन्) सापाप्रमाणें विषारी आणि अंग-अवयव बेढब करणाऱ्या तापा ! हे (वि गद) विशेष रोगा ! तूं (भूरि यावय) पुष्कळ दूर निघून जा. तूं (निष्टक्वरीं दासीं इच्छ) निकृष्टतेंत रहाण्यामुळें क्षय जिला झाला आहे अशा दासीची इच्छा कर आणि (तां वज्रेण समर्पय) तिच्यावर स्वतःचें वज्र चालव. [६]

(तक्मन् मूजवतः गच्छ) हे तापा ! मूंज गवतानें युक्त अशा स्थानाची इच्छा कर. (बल्हिकान् वा परास्तराम्) दूरच्या बाल्हिक देशाची इच्छा कर. अशा देशांत (प्रफर्व्यं शूद्रां इच्छ) भ्रमण करणाऱ्या शोकानें युक्त अशा स्त्रीची इच्छा कर. हे (तक्मन्) तापा ! (तां वि इव धूनुहि) तिला कांपवून सोड. [७]

भावार्थ— ज्वर मनुष्यास निस्तेज करतो, त्याला अग्नि तापवून हतवीर्य करतो. त्यामुळें यज्ञापासून ताप दूर जातो. [२]

तापामुळें सांध्यासांध्यांत पीडा निर्माण होते, म्हणून अशा तापाला दूर केलें पाहिजे. [३]

जेथें पाऊस पुष्कळ होतो त्या देशांत हा ताप असतो. शाकाहारी लोकांत एक विशिष्ट शक्ति असते त्यामुळें हा ताप त्यांच्या-पासून दूर पळून जातो. [४]

जेथें पाऊस पुष्कळ पडतो तेथें आणि मुंज गवताच्या प्रदेशांत हा ताप फार असतो. [५]

या तापाचें विष सापासारखें असतें, तें शरीरास वांकडेतिकडे करतें. जे मलीन अस्वच्छ, अमंगळ रहातात, त्यांच्यांत हा ताप वास्तव्य करतो. [६]

पुष्कळ गवतयुक्त स्थानांत हा ताप रहातो आणि तो शरीरास कंप आणतो. [७]

महावृषान्मूजवतो बन्ध्वद्धि परेत्य । प्रैतानि तक्मने ब्रूमो अन्यक्षेत्राणि वा इमा ॥ ८ ॥
अन्यक्षेत्रे न रमसे वशी सन्मृडयासि नः । अभूदु प्रार्थस्तक्मा स गमिष्यति बल्हिकान् ॥ ९ ॥
यत्त्वं शीतोऽथो रूरः सह कासावेपयः । भीमास्ते तक्मन्हेतयस्ताभिः स्म परि वृङ्ग्धि नः ॥ १० ॥
मा स्मैतान्त्सखीन्कुरुथा बलासं कासमुद्युगम् । मा स्मातोऽर्वाङैः पुनस्तत्त्वा तक्मन्नुप ब्रुवे ॥ ११ ॥
तक्मन्भ्रात्रा बलासेन स्वस्रा कासिकया सह । पाप्मा भ्रातृव्येण सह गच्छामुमरणं जनम् ॥ १२ ॥
तृतीयकं वितृतीयं सदन्दिमुत शारदम् । तक्मानं शीतं रूरं ग्रैष्मं नाशय वार्षिकम् ॥ १३ ॥
गन्धारिभ्यो मूजवद्भ्योऽङ्गेभ्यो मगधेभ्यः । प्रैष्यन्जनमिव शेवधिं तक्मानं परि दद्मसि ॥ १४ ॥

अर्थ— (महावृषान् मूजवतः बन्धु अद्धि) पुष्कळ पाऊस आणि मुंजगवताच्या अशा बंधनकारक प्रदेशांना तूं खा. (परेत्य) दूर जाऊन (एतानि इमा अन्यक्षेत्राणि) या सर्व दुसऱ्या क्षेत्रांना (तक्मने वै प्रब्रूमः) आम्ही तापासाठीं दाखवून देतों. [८]

(अन्यक्षेत्रे न रमसे) इतर दुसऱ्याजागीं तूं रहात नाहींस, (वशी सन् नः मृडयासि) काबूंत राहून तूं आम्हांस सुखी करतोस. (तक्मा प्रार्थः अभूत् उ) ताप प्रबळ झाला आहे, (स बल्हिकान् गमिष्यति) तो बल्हिकांकडे जाईल. [९]

(यत् त्वं शीतः) जो तूं थंडी लागून येतोस (अथो रूरः) अथवा जास्त पीडा देणारा रूक्ष आहेस, (कासा सह अवेपयः) खोकल्यासह कांपवून सोडतोस, हे (तक्मन्) तापा ! (ते हेतयः भीमाः) तुझीं शस्त्रें भयंकर आहेत. (ताभिः नः परिवृङ्ग्धि स्म) त्या सर्वांपासुन आम्हांस वांचव. [१०]

हे (तक्मन्) तापा ! (बलासं कासं, उद्युगं,) कफ, खोकला आणि क्षय (एतान् सखीन् मा स्म कुरुथाः) त्यांस स्वतःचे मित्र बनवूं नको (अतः अर्वाङ् मा स्म ऐः) त्यापेक्षां जवळ येऊं नकोस. हे (तक्मन्) तापा ! (तत् त्वा पुनः उपब्रुवे) हें मीं तुला पुनः सांगतों. [११]

हे (तक्मन्) तापा ! तूं (भ्रात्रा बलासेन) स्वतःचा बंधू जो कफ त्याच्यासह (स्वस्रा कासिकया सह) बहीण खोकल्यासह (पाप्मा भ्रातृव्येन सह) पापी पुतण्या क्षयासह (अमुं अरणं जनं गच्छ) त्या मळीन अस्वच्छ मनुष्याजवळ जा. [१२]

(तृतीयकं) तिसऱ्या दिवशीं येणारा, (वितृतीयं) तीन दिवसानंतर येणारा (सदन्दिं) नेहमीं राहणारा (उत शारदं) आणि शरद् ऋतूंत येणारा (शीतं रूरं) थंडी अथवा पीडा निर्माण करणारा (ग्रैष्मं वार्षिकं) ग्रीष्म आणि वर्षाऋतूंच्या संबंधानें येणारा ताप (नाशय) यांना दूर करतो. [१३]

(गन्धारिभ्यः मूजवद्भ्यः) गांधार, मूजवान् (अङ्गेभ्यः मगधेभ्यः) अंग आणि मगधांकडे (प्रेष्यन् शेवधिं जनं इव) पाठवण्यांत येणाऱ्या खाजिन्यांच्या रक्षक मनुष्यांप्रमाणें (तक्मानं परि दद्मसि) तापास आम्ही धाडवून देतों. [१४]

भावार्थ- पुष्कळ गवत आणि पुष्कळ पाऊस होणाऱ्या प्रदेशांत हा ताप असतो. दुसऱ्या उत्तम स्थानीं हा ताप नसतो. [८]
इतर स्थानीं असत नाहीं. जे नियमपूर्वक वागतात त्यांना हा ताप येत नाहीं. त्यांच्याजवळून दूर जातो. [९]
हा ताप शीत, रूक्ष आणि कफयुक्त असतो. त्याचा परिणाम भयंकर असतो, म्हणून त्यापासून संरक्षित राहिलें पाहिजे. [१०]
या तापाचे कफ, खोकला आणि क्षय हे तीन मित्र आहेत. हा ताप आमच्याजवळ कधींहि न येवो. [११]
या तापाचा भाऊ कफ, बहीण खोकला आणि पुतण्या क्षय आहे. मळीन अस्वच्छ रहाणाऱ्या लोकांस तो होतो. [१२]
तिसऱ्या दिवशीं येणारा, चवथ्या दिवशीं म्हणजे तीन दिवस सोडून येणारा, नेहमीं म्हणजे दररोज येणारा, शरद्, ग्रीष्म, आणि वर्षाऋतूंच्या कारणानें होणारा, शीत आणि रूक्ष हे सर्व ज्वर दूर केले पाहिजेत. [१३]
ज्याप्रमाणें रक्षक मनुष्याला दुसऱ्या देशांत धाडवण्यांत येते त्याप्रमाणें सर्व ज्वर दूर पाठवण्यांत येतात; म्हणजे ते मनुष्यांना कष्ट देणार नाहींत. [१४]

ज्वर-निवारण

ज्वर रोग

ज्वर रोगाविषयीं विचार करण्यासारख्या पुष्कळच गोष्टी या सूक्तांत सांगितल्या आहेत.

तापांचे भेद

१ **सदन्दिः**– सर्वदा, दररोज येणारा ताप.

२ **तृतीयकः**– तिसऱ्या दिवशीं येणारा ताप.

३ **वि-तृतीयकः**– तिन दिवसानंतर चौथ्या दिवशीं येणारा, चातुर्थिक ताप, वगैरे. (मं. १३)

हे तीन प्रकार दिवसांच्या अंतरामुळें होतात. ऋतुमुळें येणाऱ्या तापांचीं नांवें अशीं आहेत.

१ **ग्रैष्मः**– ग्रीष्म ऋतूंत येणारा ताप.

२ **वार्षिकः**– वर्षाऋतूच्यामुळें येणारा ताप.

३ **शारदः**– शरद् ऋतूच्यामुळें येणारा ताप.

हे तीन ऋतुपरत्वें येणारे ताप आहेत. आतां या ज्वरांचे स्वरूप भेद पहा—

१ **शीतः**– शीत ज्वर, ज्यांत थंडी वाजते आणि नंतर ताप येतो.

२ **रूरः**– रुक्ष, पित्तज्वर अथवा पीडा देणारा ज्वर (मं.१३)

हा भेद त्यांचें स्वरूप दाखवितो. तापाबरोबर येणारे रोग असे आहेत—

१ **बलासः**– कफ या तापांत होतो.

२ **कासः**– खोकलासुद्धां होतो. (मं. ११-१२)

हीं दोनहि लक्षणें वाईटच आहेत त्यांचा परिणाम—

३ **उत्-युगं**– हीं दोन्हीं लक्षणें, कफ आणि खोकला एकत्रित येतात. त्यांचें नांव आहे क्षय. हा तर त्याचा भयंकर परिणाम होय. (मं. ११)

देशपरत्वें येणाऱ्या तापांची गणना खालीं दिल्याप्रमाणें या सूक्तांत केली आहे—

१ **महावृषः**– पुष्कळ पाऊस पडणाऱ्या प्रदेशांत येणारा ताप.

'**अस्य ओकः महावृषः**' याचें घर पुष्कळ वृष्टि होणाऱ्या प्रदेशांत असतें. (मं. ५)

२ **मूजवान्**– हा ताप चिखलाच्या प्रदेशांत जेथें गवत उगवतें अशा ठिकाणीं येतो.

'**अस्य ओकः मूजवतः**' याचें घर मुंजनांवाच्या गवताळ प्रदेशांत असतें. (मं. ५)

अशा प्रकारचे प्रदेश अशा तापांना वाढविणारे असतात. इतर ठिकाणीं तो वाढत नाहीं, म्हणजे आलाच तर त्वरित दूर होतो. या ज्वरांत पुष्कळ विष असतें. ज्या शरीरांत तो प्रवेश करतो तेथें पीडा करतो.

१ **व्यालः**– सापाप्रमाणें याचें विष असतें.

२ **व्यंगः**– अंग आणि इंद्रियें यांना कुरूप करणारा हा ज्वर आहे. (मं. ६)

अस्वच्छ रहाणाऱ्या मनुष्यांस ते विशेषेंकरून येतात, म्हणजे जे अंतर्बाह्य पवित्र रहात नाहींत, होत नाहींत, त्यांच्या विषयीं मंत्रांतील प्रमाण असें आहे—

१ **अरणं जनं**– नीच जीवन व्यतीत करणारांना ते होतात. (मं. १२)

२ **निष्टकरीं**– क्षीण आणि मलीन असतील त्यांना होतात. (मं. ६)

३ **प्रफर्व्यं**– फुगलेला मनुष्य, ज्याच्यांत खरी शक्ति असत नाहीं अशाला होतात. (मं. ७)

यमनियम पालन करणारा संयमी मनुष्य सुखानें रहातो. त्याविषयीं खालीं दिलेला मंत्र मननपूर्वक पहा—

नः वशी मृडयासि । (मं. ९)

'यम, नियम पालन करणारा संयमी पुरुष असतो त्याला सुख देतो.' म्हणजे ज्वर त्याला पीडा देत नाहीं. याप्रकारें हा ज्वर आणि क्षयासारख्या रोगापासुन सुरक्षित रहाण्याचा एकमात्र उपाय संयम आहे. वाचकांनीं याविषयीं विचार करून ब्रह्मचर्य वगैरे चांगल्या नियमांचें पालन करून स्वतःचें स्वास्थ्य वाढवावें आणि रोगांपासून दूर रहावें.

ज्वर निवृत्तिसाठीं उपाय

संयम ब्रह्मचर्य वगैरे उपाय ज्वरप्रतिबंधक आहेत पण ज्वर आल्यानंतर त्याला दूर करण्याचा उपाय खालीं दिल्याप्रमाणें आहे–

१ **यज्ञः**– अग्नींत सोमादि औषधींचें हवन केल्यानें ज्वर दूर होतो. (मं. १)

२ **अधराङ् परेहि**– खालच्या रस्त्यानें ज्वर दूर होतो म्हणजे शौचशुद्धिनें, पोट स्वच्छ केल्यानें ज्वर दूर होतो. (मं. २)

३ **शकं-भरस्य-मुष्टि-हा** = शाकाहारी मनुष्याच्या बुक्की मारण्यानें ज्वर मरतो. मांस खाणाऱ्यापेक्षां मांस न खाणारे वनस्पत्याहारी मनुष्यांत ज्वर प्रतिबंधक शक्ति जास्त असते. त्यामुळें जणूं काय शाकाहारी मनुष्य या तापास बुक्कीनें मारून टाकतो. (मं. ४)

याप्रकारें ज्वर विषयक विवरण या सूक्तांत आहे. वैद्यांनीं या सूक्ताचा जास्त विचार करावा. या सूक्तांत सांगितलेल्या लक्षणांवरून असें वाटतें कीं हा '**तक्मा**' बहुधा हल्लीं ज्यास 'शीत ज्वर' अथवा 'मलेरिया' म्हणतात तो असावा.

शीत-ज्वर-दूरीकरण सूक्त

कांड १, सूक्त २५

(ऋषिः - भृग्वङ्गिराः । देवता - यक्ष्मनाशनोऽग्निः ।)

यदग्निरापो अदहत्प्रविश्य यत्राकृण्वन् धर्मधृतो नमांसि ।
तत्र त आहुः परमं जनित्रं स नः संविद्वान् परि वृङ्ग्धि तक्मन् ॥ १ ॥
यद्यर्चिर्यदि वासि शोचिः शकल्येषि यदि वा ते जनित्रम् ।
ह्रूडुर्नामासि हरितस्य देव स नः संविद्वान् परि वृङ्ग्धि तक्मन् ॥ २ ॥
यदि शोको यदि वाभिशोको यदि वा राज्ञो वरुणस्यासि पुत्रः ।
ह्रूडुर्नामासि हरितस्य देव स नः संविद्वान् परि वृङ्ग्धि तक्मन् ॥ ३ ॥

अर्थ—(**यत्र**) जेथें (**धर्मधृतः**) धर्म पालन करणारीं सदाचारी मनुष्यें (**नमांसि कृण्वन्**) नमस्कार करतात, तेथें (**प्रविश्य**) प्रवेश करून (**यत् अग्निः**) जो अग्नि (**आपः अदहत्**) प्राणधारक जलतत्त्वास जाळतो. (**तत्र**) तेथें (**ते परमं जनित्रं**) तुझें परम जन्मस्थान आहे, असें (**आहुः**) म्हणतात. हे (**तक्मन्**) कष्ट देणाऱ्या तापा ! (**सः संविद्वान्**) हें समजून तूं (**नः परि वृङ्ग्धि**) आम्हांला सोडून दे. जा. [१]

(**यदि अर्चिः**) जर तूं ज्वालारूप (**यदि वा शोचिः असि**) अथवा जर तूं तापरूप असशील (**यदि ते जनित्रं**) जर तुझें जन्म स्थान (**शकल्य इषि**) अंगप्रत्यंग, अवयवांवर परिणामकारक असेल तर तूं (**ह्रूडुः नाम असि**) ह्रूडु- म्हणजे गति करणारा- या नांवाचा आहेस, म्हणून हे (**हरितस्य देव तक्मन्**) पिवळ्या रोगास उत्पन्न करणाऱ्या ज्वर देवा ! (**सः संविद्वान्**) असा तूं समजूनच (**नः परि वृङ्ग्धि**) आम्हांस सोडून दे. जा.[२]

(**यदि शोकः**) जर तूं पीडा देणारा असशील अथवा (**यदि अभि शोकः**) जर सर्वत्र पीडा उत्पन्न करणारा असशील, (**यदि वरुणस्य राज्ञः पुत्रः असि**) अथवा तूं वरुण राजाचा पुत्र असशील परंतु तुझें नांव ह्रूडु आहे. हें पिंवळ्या रोग उत्पन्न करणाऱ्या ज्वर देवा ! हें जाणून तूं आम्हांस सर्वांस सोडून जा. [३]

भावार्थ— धार्मिक लोक जेथें प्राणायामानें पोहोंचतात आणि प्राणशक्तिचें तूं महत्त्व जाणतोस त्यास प्रणामसुद्धां करतोस, त्या प्राणाच्या मूळ स्थानांत पोहोंचून या तापाचा अग्नि प्राणधारक जलतत्त्वाला जाळून टाकतो. हेंच या ज्वराचें परमस्थान आहे. तें जाणून मनुष्यानें त्यापासून संभाळून रहावें. [१]

हा ताप पुष्कळच उष्णता वाढवणारा असतो अथवा आंतल्याआंत तापणारा असतो, अथवा शरीराच्या प्रत्येक अंगास वेगानें पीडा देणारा असतो, तो जीवनाच्या कणाकणास हलवितो. म्हणून त्यास 'ह्रूडु' म्हटलें आहे. हा पांडुरोग अथवा कमळा (कावीळ) रोगास उत्पन्न करतो. हें जाणून त्यापासून मनुष्यानें स्वतःचा बचाव करावा. [२]

कित्येक ताप विवक्षित अंगांत पीडा निर्माण करतात आणि कित्येक संपूर्ण अंगप्रत्यंगांत पीडा उत्पन्न करतात. पाण्याचा राजा वरुणापासून त्याची उत्पत्ति होते. तो प्रत्येक अंगउपांगास हलवून सोडतो, आणि कावीळ रोग शरीरांत उत्पन्न करतो म्हणून प्रत्येकानें त्यापासून संभाळून रहावें. [३]

नमः शीताय तक्मने नमो रूराय शोचिषे कृणोमि ।
यो अन्येद्युरुभयद्युरभ्येति तृतीयकाय नमो अस्तु तक्मने ॥ ४ ॥

अर्थ—(**शीताय तक्मने नमः**) शीत ज्वरास नमस्कार असो. (**रूराय शोचिषे नमः कृणोमि**) रुक्ष तापास सुद्धां नमस्कार करतों. (**यः अन्येद्युः**) जो एक दिवसाआड येणारा ताप आहे (**उभयद्युः**) दोन दिवसाआड येणारा ताप आहे. (**अभ्येति**) येत असेल तर, जो (**तृतीयकाय**) तिसऱ्या दिवशीं येणारा असेल तर त्या (**तक्मने नमः अस्तु**) तापाला नमस्कार असो. [४]

भावार्थ— शीतज्वर, रूक्षज्वर, दररोज येणारा, एक दिवसाआड येणारा, दोन दिवसाआड येणारा, तिसऱ्या दिवशीं येणारा असे अनेक प्रकारचे जे ज्वर आहेत त्यांना नमस्कार असो. म्हणजे ते सर्व आम्हांपासून दूर राहोत. [४]

शीत-ज्वर-दूरीकरण-सूक्त

ज्वराची उत्पत्ति

हें तक्मनाशन गणांतील सूक्त आहे, आणि या सूक्तांत ज्वराची उत्पत्ति खालीं दिल्याप्रमाणें सांगितली आहे—

वरुणस्य राज्ञः पुत्रः । (मं. ३)

हा ' वरुण राजाचा पुत्र आहे, ' म्हणजे वरुणापासून त्याची उत्पत्ति आहे. वरुण हा पाण्याचा अधिपति आहे. हें तर सर्व जाणतातच. वरुणराजाच्या जलरूपी साम्राज्यांत तो जन्म घेतो. त्याचा सरळ आशय असा कीं जेथें पाणी स्थिररूपानें रहातें अथवा सडतें, तेथें ज्वराची उत्पत्ति होते. विज्ञानानें ही गोष्ट आतां निश्चित झाली आहे की जेथें पाणी स्थिर रहातें, प्रवाहित होत नाहीं तेथें हिंवताप उत्पन्न होतो; आणि हिंवताप अशाच स्थानापासून पसरतो.

जर हें ज्ञान निश्चित आहे तर या ज्वराचा नाश करण्याचा पहिला उपाय असा कीं स्वतःच्या घराजवळ, तसेंच गांवांत अथवा गांवाच्या आजूबाजूस असें एकहि स्थान राहूं देऊं नये कीं जेथें पाणी भरून राहील. वाचकांनीं ज्वराचा नाश करण्याच्या या पहिल्या उपायाचा विचार करावा आणि लाभ करून घ्यावा.

ज्वराचा परिणाम

या सूक्तांत ज्वराचें नांव ' **ऋदुरु** ' असें सांगितलें आहे. त्याचा अर्थ ' गति करणारा ' असा आहे. हा ताप शरीरांत येतो तेव्हां शरीरांतील रक्तांत त्याचीं बीजें सर्व अंगप्रत्यंगांत जीवतत्त्वांत गति उत्पन्न करतात. आणि त्यामुळें अंगप्रत्यंगांतील जीवनरस (**आप् तत्त्व**) जळून जातें. ही गोष्ट पहिल्या मंत्रांत सांगितली आहे.

अग्निः आपः अदहत् । (मं. १)

' हा ताप जीवनरसांनाच जाळून टाकतो. ' त्यामुळें तापानें शरीराची शक्ति कमी होते. आपतत्त्व प्राणशक्तिधारण करणारें आहे. (**आपोमयः प्राणः**) आपमय प्राण आहेत, हें उपनिषदाचें वचन आहे. प्राणाचा आश्रय असें शरीरस्थ आपतत्त्व या तापानें जळून जातें. त्यामुळें ताप आल्यानें जीवनशक्ति कमी होते. म्हणून या तापास पीलक रोगास (म्हणजे कावीळ) निर्माण करणारा असें म्हटलें आहे. पहा—

हरितस्य देवः । (मं. २, ३)

' पिवळा रंग करणारा. ' फिकट, निस्तेज करणारा, पिंवळा-रोग-कावीळ, जीवन रसाचा क्षय करणारा आणि रोग उत्पन्न करणारा आहे. हा ताप इतक्या भयानक रोगांस निर्माण करतो, म्हणून मनुष्यानें त्याच्यापासून स्वतःचें रक्षण करावें. हा ज्वर प्राणाच्या मूळ स्थानावर हल्ला करतो आणि त्याची शक्ति कमी करतो. त्याविषयीं हा मंत्र पहा —

यदग्निरापो अदहत् प्रविश्य यत्राकृण्वन् धर्मधृतो नमांसि । (मं १)

' जेथें धार्मिक लोक जाऊन मनन करतात तेथें प्रवेश करून हा अग्निज्वर प्राणास आधारभूत जीवनरसास जाळून टाकतो. '

योगादिसाधनद्वारा धार्मिक लोकांच्या समाधि अवस्थेंत हृदयकमलांत प्रविष्ट होतो. त्याच हृदयांत जीवन रस आहे, तोच रस तापानें जळून जातो. म्हणजे ज्वराचा हृदयावर अत्यंत वाईट परिणाम होतो. त्यामुळें पुष्कळ अशक्ति उत्पन्न होते, त्याचकारणानें हा ज्वर पिंवळा रोग (कावीळ) अथवा पांडुरोग

उत्पन्न करतो, असें सूक्ताच्या दुसऱ्या मंत्रांत सांगितलें आहे. हा हिंवताप ज्याला हल्लीं ' **मलेरिया** ' म्हणतात तो फार हानिकारक आहे. म्हणून त्याला वाटेल त्या उपायानें दूर ठेवला पाहिजे. तेंच खालील मंत्रभागांत सुचविलें आहे—

सः नः संविद्वान् परिवृंग्धि तक्मन् ॥ (मं. १-२, ३)

' ही गोष्ट जाणून तापास दूर ठेवावें ' म्हणजे ज्वराचीं कारणें दूर करून त्यांचा हल्ला मनुष्यावर न होईल त्याविषयीं प्रयत्न केला पाहिजे. ताप आल्यानंतर त्याला दूर करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. याविषयीं कोणास शंका नाहीं. परंतु या सूक्तद्वारा असा उपदेश केला आहे कीं मनुष्यानें स्वतःच्या घरांत आणि गांवांत तसेंच आसपास अशी व्यवस्था ठेवली पाहिजे कीं ज्यामुळें मलेरिया—हिंवताप येणारच नाहीं आणि त्याला दूर करण्यास औषध घ्यावेंच लागणार नाहीं. कारण हा ताप इतका वाईट असतो कीं एकदा आल्यानंतर स्वतःचा परिणाम शरीरांत स्थिररूपानें ठेऊन जातो. आणि त्याच्या निवारणासाठीं कित्येक वर्षेपर्यंत आणि मोठ्या खर्चाचा प्रयत्न करण्याची जरूरी असते.

शीत ज्वराचीं नांवें

या सूक्तांत शीतज्वराचीं नांवें खालीं दिल्याप्रमाणें सांगितलीं आहेत—

१ **ऱ्हुडु**– गति उत्पन्न करणारा, शरीरास कंप उत्पन्न करणारा. तापामुळें जेव्हां थंडी वाजूं लागते तेव्हां मनुष्य थर थर कांपूं लागतो. मराठींत या तापास ' **हुडहुडा** ' तापहि म्हणतात. तो शब्दसुद्धां वैदिक ' **ऱ्हुडु** ' चा अपभ्रंश आहे. हा शब्द निरनिराळ्या हस्तलिखितांत खालीं दिल्याप्रमाणें निरनिराळा लिहिलेला पहावयास मिळतो. ' **हेऱ्हुडु, ऱ्हूडु, ऱ्हुडु, हुडु, रुडु, ऱ्हुतु, रुढू, ऱ्हुडू,** ' अथर्ववेदाच्या पिप्पलाद शाखासंहितेंत ' **हुडु** ' पाठ आहे. हा ' हुडु ' शब्द मराठींत ' हुडहुडा ' शब्दासारखा वाटतो. (मं. २–३)

२ **शीतः**– जो ताप थंडी वाजून येतो, हा दररोज येणारा असें समजणें योग्य होईल. (मं. ४)

३ **अन्येद्युः**– एक दिवसा आड येणारा. (मं. ४)

४ **उभयद्युः**– दोन दिवसांनीं अथवा दोन दिवस सोडून येणारा. (मं. ४)

५ **तृतीयकः**– तिसऱ्या दिवशीं अथवा तीन दिवस सोडून येणारा अथवा नेमके दिवस मध्यें सोडून येणारा. (मं. ४)

६ **तक्माः**– जीवन दुःखमय करणारा ताप.

७ **अर्चिः**– अग्नीच्या ज्वाला पेटल्याप्रमाणें ज्याची उष्णता बाहेर पुष्कळ असते. (मं. २)

८ **शोचिः, शोकः**– ज्यांत शरीरास पीडा होते. (मं. २)

९ **शकल्य-इषिः**– अंगप्रत्यंगें, वेगळीं झाल्याप्रमाणें अशक्तता येते. (मं. २)

१० **अभिशोकः**– ज्यांत सर्व शरीर दुखतें, मोडून येतें. (मं. ३)

या नांवांचा विचार केल्यानें या ज्वराच्या स्वरूपाची माहिती मिळते, आणि निश्चितपणें म्हणतां येतें कीं हा ज्वर हल्लीं ज्याला मलेरिया म्हणतात तोच होय.

घराजवळ खड्यांतून पाणी भरून न रहावें, सडत न रहावें, घराजवळची जमीन उत्तम असावी आणि कोणत्याहि स्थानांतून रोग उत्पन्न होण्यासारखी स्थिति नसावी, अशाप्रकारें गांवांत आणि गांवाच्या आजुबाजूससुद्धां जागा स्वच्छ, आणि आरोग्यदायक असावी, म्हणजे हा रोग उत्पन्नच होणार नाहीं. कारण कीं हा ज्वर पाण्याच्या ओलाव्यानें उत्पन्न होतो; म्हणून त्यास ' **जलदेवतेचा पुत्र** ' असें नांव या सूक्तांत दिलें आहे. जर वाचक त्याचा योग्य विचार करतील तर त्यांना त्याच्यापासून सुरक्षित रहाण्याच्या उपायाची माहिती होईल. वाचकांनीं त्याचा विचार करून योग्य उपायानें सुरक्षित व्हावें.

नमः शब्द

या सूक्ताच्या शेवटच्या मंत्रांत नमः शब्द तीन वेळ आला आहे. येथील नमस्कार वाचक शब्द घातकी मनुष्यास दूर ठेवण्यासाठीं जसा नमस्कार करतों त्याच्यासारखा वाटतो. आणि तो ज्वरापासून सुरक्षित रहाण्याचा भाव सुचवितो, असें आम्हास वाटतें. कोशांत ' **नमस्कार, नमस्कारी** ' शब्द औषधिवाचकसुद्धां आहेत. जर ' **नमः** ' शब्दानें एखाद्या औषधीचा बोध होत असला तर त्याचा शोध व्हावयास हवा. ' **नमः** ' शब्दाचे अर्थ नमस्कार, अन्न, शस्त्र, दंड इतके प्रसिद्ध आहेत. ' **नमस्करी, नमस्कार, नमस्कारी** ' हे शब्द औषधिवाचकसुद्धां आहेत म्हणून त्यांचें विशेष संशोधन होणें जरूरी आहे.

कुष्ठ-नाशक-सूक्त

कांड १, सूक्त २४

(ऋषिः - ब्रह्मा । देवता - आसुरी वनस्पतिः ।)

सुपर्णो जातः प्रथमस्तस्य त्वं पित्तमासिथ। तदासुरी युधा जिता रूपं चक्रे वनस्पतीन् ॥ १ ॥
आसुरी चक्रे प्रथमेदं किलासभेषजमिदं किलासनाशनम् ।
अनीनशत्किलासं सरूपामकरत्त्वचम् ॥ २ ॥
सरूपा नाम ते माता सरूपो नाम ते पिता । सरूपकृत्त्वमोषधे सा सरूपमिदं कृधि ॥ ३ ॥
श्यामा सरूपंकरणी पृथिव्या अध्युद्भृता । इदमू षु प्र साधय पुना रूपाणि कल्पय ॥ ४ ॥

अर्थ— सुपर्ण (**प्रथमः जातः**) सर्वांत प्रथम जन्मला (**तस्य पित्तं**) त्याचें पित्त (**त्वं आसिथ**) तूं प्राप्त केलेंस (**युधा जिता**) युद्ध करून जिंकलेल्या त्या आसुरी (**वनस्पतीन्**) वनस्पतींचें (**तत् रूपं चक्रे**) तें रूप तूं दाखवलेंस. [१]

(**प्रथमा आसुरी**) पहिल्या आसुरीनें (**इदं किलास भेषजं**) हें कुष्ठाचें औषध (**चक्रे**) तयार केलें आहे. (**इदं**) हें (**किलास-नाशनं**) कुष्ठरोगाचा नाश करणारें आहे. त्यानें (**किलासं**) कुष्ठाचा (**अनीनशत्**) नाश केला आणि (**त्वचं**) त्वचेला (**स-रूपां**) समान रंगाची (**अकरत्**) बनविली. [२]

हे औषधि ! तुझी माता (**सरूपा**) समान रंगाची आहे तसेंच (**ते पिता सरूपः**) तुझा पितासुद्धां समान रंगाचा आहे. म्हणून (**त्वं-स-रूप-कृत्**) तूं सुद्धां समानरूप करणारी आहेस. (**सा**) अशी ती तूं (**इदं सरूपं**) याला समान रंगरूपानें युक्त (**कृधि**) कर. [३]

श्यामा नामक वनस्पति (**सरूपं-करणी**) समान रंगरूप करणारी आहे तसेंच ती (**पृथिव्याः अध्युद्भृता**) पृथ्वीवर उगवलेली आहे. (**इदं उ सु प्रसाधय**) हें कार्य उत्तमप्रकारें सिद्ध कर आणि (**पुनः रूपाणि कल्पय**) पुनः पूर्ववत् रंगरूप करून टाक. [४]

भावार्थ— सुपर्ण नांव सूर्याचें आहे. त्याच्या किरणांत पित्त वाढविण्याची शक्ति आहे. सूर्याच्या किरणद्वारा हें पित्त वनस्पतींत एकत्रित होतें. योग्य उपायांनीं सिद्ध झालेली वनस्पति रंगरूपांत सुधारा करण्यांत सहायकारक होते. [१]

आसुरी वनस्पतीपासून कुष्ठरोगासाठीं फार उत्तम औषध तयार होतें. तें खात्रीनें कुष्ठरोगास दूर करतें, आणि त्यामुळें शरीराची कातडी सर्व एकसारख्या रंगाची होते. [२]

ज्या झाडाच्या संयोगानें ही वनस्पति तयार होते, त्या झाडाचा (म्हणजे त्या वनस्पतीच्या मातापितारूपी रोपट्यांचा) उपयोग शरीराचा रंग सुधारण्यासाठीं होतो. त्यामुळें ही वनस्पतिसुद्धां रंग सुधारवण्यास समर्थ आहे. [३]

ही श्यामा वनस्पति शरीराच्या चामडीचा रंग सुधरवणारी आहे. ती जमिनींतून काढून घेतली असतां तें कार्य करते. त्यामुळें तिचा उपयोग करून शरीराचा रंग सुधारता येतो. [४]

कुष्ठनाशक सूक्त

वनस्पतीचे मातापिता

या सूक्ताच्या तिसऱ्या मंत्रांत वनस्पतीच्या मातापित्यांचें वर्णन आहे. म्हणजे दोन वृक्षवनस्पतींच्या संयोगानें तयार होणारी ही तिसरी वनस्पति आहे. दोन वृक्षांचें एकमेकांवर कलम केलें असतां विशेष गुणयुक्त वनस्पति तयार होते, हें शेतकी-वनस्पती अथवा उद्यानशास्त्री यांना माहीत आहे. कुष्ठनाशक आसुरी वनस्पति

*

श्यामा याप्रमाणें निर्माण करण्यांत येते. शरीराचा रंग बदलणारी दोन औषधींच्या संयोगानें ही श्यामा तयार होते. जें आधाराचें रोपटें -मुळासकट जमिनींत असतें ती माता आणि ज्याच्या डहाळीवर त्याचें कलम बांधण्यांत येतें त्याचें नांव पिता. तसेंच त्यांच्या संयोगानें जी नवी वनस्पति तयार होते ती वर सांगितलेल्या दोन वनस्पतींची पुत्री आहे. वाचकांस येथें या मंत्रांत या उद्यानविद्येचें दर्शन होईल. (मं. ३)

सरूप-करण

शरीराच्या इतर कातडीप्रमाणें कुष्ठरोगस्थानांतील कातडीचा रंग करणें हें **' सरूप-करणा '** चें तात्पर्य आहे. आसुरी श्यामा वनस्पति तें कार्य करते. म्हणून कुष्ठरोगावर तिचा उपयोग केला जातो. (मं. २-३)

वनस्पतींवर विजय

' युद्धानें जिंकलेली आसुरी वनस्पती औषध तयार करते, ' हें प्रथम मंत्राचें सांगणें विशेष मननीय आहे. वैद्यांस सर्वच वनस्पतींवर याप्रमाणें ताबा मिळवावा लागतो. औषधि त्यांच्या हातीं येणें जरुरीचें आहे. वनस्पतींच्या गुणधर्मांशीं पूर्ण परिचय आणि त्यांचा उपयोग करण्याचें उत्तम ज्ञान वैद्यांस असलें पाहिजे. तसें जर नसलें तर औषधि सिद्ध म्हणतां येणार नाहीं. (मं. १)

सूर्याचा प्रभाव

सूर्यांत नानाप्रकारचें वीर्य आहे. तें वीर्य त्याच्या किरणांतून वनस्पतींत प्रवेश करतें. तें वीर्य वनस्पतींपासून प्राप्त होतें, आणि तें रोगनाश अथवा बलवर्धन करतें. अशाप्रकारें हा सर्व सूर्याचा प्रभाव आहे.

सूर्यापासून वीर्य-प्राप्ति

सूर्यापासून अनेकप्रकारें वीर्य प्राप्त करण्याची ही सूचना फार मनन करण्यासारखी आहे.

सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च । (ऋ. १-११५-१)

' सूर्य हा स्थावर जंगम जगताचा आत्मा आहे. ' हा वेदाचा उपदेश मनन केला पाहिजे. जेव्हां सूर्यापासून अनेक प्रकारचें वीर्य प्राप्त करून आम्ही वीर्यशाली होऊं तेव्हां या मंत्रभागाचा आम्हांस अनुभव येईल.

उघड्या अंगानें सूर्याच्या किरणांत हिंडल्या-फिरल्यानें आणि सूर्यकिरणांनीं स्वतःची कातडी उत्तमप्रकारें तापविल्यानें शरीरामध्यें सूर्याचें जीवन संचरतें. त्याचप्रमाणें सूर्यकिरणानें उष्ण झालेला वायू प्राणायामानें आंत घेण्याच्या अभ्यासानें क्षयरोगांत सुद्धां पुष्कळ फायदा होतो. तसेंच दुसऱ्या अनेक प्रकारांनीं सूर्यापासून आम्हांस वीर्य प्राप्त होतें. वाचकांनीं स्वतःच त्याचा विचार केला तर त्यांना पुष्कळ बोध प्राप्त होऊं शकतो.

वैद्यांनीं संशोधन करून आसुरी श्यामा वनस्पति मिळवावी आणि तिच्यापासून तयार केलेल्या औषधानें कुष्ठरोग दूर करावा. तसेंच सूर्यापासून अनेक प्रकारच्या वीर्यशक्ति प्राप्त करण्याचे उपाय शोधून काढावे आणि त्यांचा उपयोग आरोग्य वृद्धिंगत करण्याच्या कामीं करावा.

श्वेतकुष्ठ-नाशन-सूक्त

कांड १, सूक्त २३

(ऋषिः - अथर्वा । देवता - औषधिः ।)

नक्तंजातास्योषधे रामे कृष्णे असिक्नि च । इदं रजनि रजय किलासं पलितं च यत् ॥ १ ॥

अर्थ— हे रामा, कृष्णा आणि असिक्नी औषधि ! तूं (नक्तं जाता असि) रात्रीच्या वेळीं निर्माण झालेली आहेस. हे (रजनि) रंग देणारी ! (यत् किलासं पलितं च) जे कुष्ठ आणि श्वेतकुष्ठ आहे (इदं रजय) त्याला रंगवून टाक. [१]

भावार्थ— रामा, कृष्णा, असिक्नि या औषधी आहेत. त्यांचें पोषण रात्रीच्या वेळीं होतें. त्यांच्यांत रंग देण्याचें सामर्थ्य आहे. त्यांच्या लेपानें श्वेतकुष्ठ दूर होतें. [१]

क्लिासं च पलितं च निरितो नाशया पृषत् । आ त्वा स्वो विशतां वर्णः परा शुक्लानि पातय ॥ २ ॥
असितं ते प्रलयनमास्थानमसितं तव । असिक्न्यस्योषधे निरितो नाशया पृषत् ॥ ३ ॥
अस्थिजस्य किलासस्य तनूजस्य च यत्त्वचि । दूष्या कृतस्य ब्रह्मणा लक्ष्म श्वेतमनीनशम् ॥ ४ ॥

अर्थ— (इतः) याच्या शरीरापासून (किलासं पलितं) कुष्ठ आणि श्वेत कुष्ठ तसेंच (पृषत्) डाग वगैरे सर्व (निः नाशय) नाश करून टाक. (शुक्लानि परा पातय) पांढरे डाग दूर करून टाक. (स्वः वर्णः) स्वतःचा रंग (त्वा) तुला (आविशतां) प्राप्त होवो. [२]

(ते प्रलयनं) तुझें लय होण्याचें ठिकाण (असितं) काळ्या रंगाचें आहे तसेंच (तव अवस्थानं) तुझें स्थान सुद्धां (असितं) काळें आहे. हे औषधि ! तूं स्वतः (असिक्नी असि) काळ्या रंगाची आहेस म्हणून (इतः) येथून (पृषत्) डाग (निः नाशय) नष्ट करून टाक. [३]

(दूष्या कृतस्य) दोषाच्या कारणानें उत्पन्न झालेले (अस्थिजस्य तनूजस्य) हाडांपासून अथवा शरीरापासून उत्पन्न झालेले (किलासस्य यत् त्वचि श्वेतं लक्ष्म) कुष्ठाचे जे शरीराच्या कातडीवर पांढरे डाग आहेत त्यांचा (ब्रह्मणा अनीनशम्) या ज्ञानानें मीं नाश केला आहे. [४]

भावार्थ— शरीरावर जे (श्वेत) पांढरे डाग कुष्ठाचे आहेत त्या श्वेत डागांना या औषधीचा लेप केल्यानें ते दूर होतात आणि कातडीचा मूळ रंग शरीरावर दिसूं लागतो. [२]

ही वनस्पती नाश पावल्यानें सुद्धा काळा रंग तयार होतो आणि वनस्पति स्वतःसुद्धां काळ्या रंगाची आहे. त्यामुळें ही वनस्पति सफेत पांढरे डाग दूर करते. [३]

दुराचरणाच्या दोषानें हाडांमधून, मांसामधून उत्पन्न झालेले सर्व प्रकारचे श्वेतकुष्ठाचे डाग या ज्ञानानें दूर होऊं शकतात, दूर करता येतात. [४]

श्वेतकुष्ठ-नाशन-सूक्त

श्वेतकुष्ठ

शरीराचा वर्ण गव्हासारखा असतो. काळया चामडीखालीं शरीराच्या कातडीचा एक विलक्षण रंग असतो, तो रंग नष्ट होतांच शरीरावर पांढरे डाग दिसूं लागतात. त्यानेंच नांव असतें श्वेतकुष्ठ. हें श्वेतकुष्ठ शरीरावर असल्यानें शरीराची शोभा नष्ट होते आणि सुडौल घाटदार सुंदर शरीरसुद्धां कुरूप दिसूं लागतें. म्हणून हे पांढरे डाग (श्वेत लक्ष्म)-श्वेत-कुष्ठ दूर करण्याचा उपाय वेदांनीं येथें सांगितला आहे.

निदान

या श्वेतकुष्ठाचें निदान या सूक्तांत खालीं दिल्याप्रमाणें केलें आहे—

१ **दूष्या कृतस्य-** दोषयुक्त कृत्य म्हणजे पापाचरण. सदाचारी वर्तन नसल्यानें अथवा आचारविषयक कांहीं दोष कुळांत राहिल्यानें हा कुष्ठरोग होतो. तसेंच व्यक्तिदोषानें अथवा कुलदोषानें सुद्धां हा कुष्ठरोग होतो.

२ **अस्थिजस्य-** हाडांत कांहीं दोष निर्माण झाल्यानें.

३ **तनूजस्य-** शारीरिक म्हणजे मांस अथवा रक्ताच्या दोषानें कुष्ठ निर्माण होतें.

४ **त्वचि-** कातडींत कांहीं दोष असल्यामुळें सुद्धां कुष्ठ होतें.

वर सांगितलेले सर्व दोष असले अथवा त्यांतील थोडे असले तरीसुद्धां कुष्ठ होतें.

कुष्ठाचे दोन प्रकार आणि त्यांचे उपाय

या कुष्ठांत भेद असतात. एकाचें नांव किलास. दुसरा पलित. पलित शब्दानें फक्त पांढऱ्या रंगाचा बोध होतो, कारण तो पांढऱ्या डागांचा स्पष्ट बोधक आहे. याशिवाय दुसऱ्या कुष्ठाचें नांव किलास आहे. यांत कातडी विद्रूप होते. चांगल्या वैद्यांनी या शब्दाचा अर्थ नक्की करावा.

'रामा, कृष्णा, असिक्नि' या औषधि या कुष्ठरोगावर अत्यंत उपयोगी आहेत. हीं नांवें नक्की कोणत्या वनस्पतींचीं आहेत आणि कोणत्या औषधींच्या उपयोगानें या कुष्ठरोगाचें

निवारण होऊं शकेल तें चिकित्साशास्त्रज्ञ नक्की करूं शकतील. हा विषय निव्वळ शब्दकोषानें स्पष्ट होणें शक्य नाहीं. या विषयांत चांगले तज्ज्ञ अनुभवी वैद्यच मत प्रदर्शित करूं शकतील. कारण ते योग्य मार्गांनीं शोध करूं शकतात. म्हणून प्रस्तुत लेखानें अशा उत्तम वैद्यांस मार्गदर्शन करा असें सांगणें हें कार्य आमचें आहे. वेदांत अनेक विद्या असल्यामुळें अनेक विद्वान् पंडित एकत्रित येतील तरच वेदांचें संशोधन होऊं शकेल. म्हणून उत्तम वैद्यांनीं आयुर्वेदविभागाचें संशोधन करावें. आणि तो प्रत्यक्ष विषय असल्यानें औषधींच्या प्रयोगानें त्याचें सत्प्रयोग प्रतिपादन केलें पाहिजे. वैद्य आणि डॉक्टर या विषयांत उत्तम मदत करतील अशी आशा आहे.

शरीरांत रंग घालणें

कित्येक लोक असें मानतात कीं वर वर वनस्पतींचा रस लावल्यानें अथवा लेप केल्यानें कातडीचा वरचा रंग पलटून जातो. पण ही गोष्ट खरी नाहीं. या सूक्ताच्या दुसऱ्या मंत्रांत सांगितलें आहे कीं—

आ त्वा स्वो विशतां वर्णः ।

' आपला रंग आंत प्रवेश करो. ' हा मंत्रभाग स्पष्ट सांगत आहे कीं औषधींचा परिणाम कातडीच्या आंत व्हावयास हवा असा गर्भितार्थ आहे. नुसता वर वर नाहीं. वर वर परिणाम दृष्टि पडेल परंतु ' **विशतां** ' ही क्रिया आंत शिरून परिणाम करण्याचा भाव दर्शवित आहे. म्हणून कातडीच्या आंत रंग (वर्ण) शिरून तेथें तो स्थिर व्हावा, ही मंत्रांत सांगितलेली गोष्ट सत्य आहे.

औषधींचें पोषण

औषधींचें पोषण दिवसा होतें कीं रात्रीं हा प्रश्न शास्त्रीयदृष्ट्या फार महत्त्वाचा आहे. औषधींचा राजा सोम म्हणजे चंद्र आहे. म्हणजे औषधींचें पोषण आणि वर्धन रात्रीच्या वेळीं होतें; हीच गोष्ट ' **नक्तं जाता** ' शब्दांनीं सुचविली आहे, औषधी रात्रींचें वेळीं निर्माण होतात, वाढतात आणि पुष्ट होतात, बहुतेक सर्व औषधींसंबंधीं ही गोष्ट सत्य आहे अशी आमची समजूत आहे. वनस्पति विद्या जाणणारांनीं या कथनाचा जास्त विचार करावा.

प्रथम कांडाच्या १८ व्या सूक्तांत ' सौभाग्यवर्धना ' चा विषय आहे, त्यांत सौंदर्यवर्धनाचा उपदेश केला आहे. म्हणजे कोणास जर श्वेतकुष्ठ असेल तें दूर केलें पाहिजे. म्हणून वाचकांनीं या अनुसंधानांत १८ वें सूक्त प्रथम वाचावें. वाचकांनीं असा पूर्वापरसंबंध पाहून सूक्तापासून योग्य तो बोध आणि लाभ प्राप्त करावा.

गण्डमाळा चिकित्सा

कांड ७, सूक्त ७६

(ऋषिः – अथर्वा । देवता – अपचिद्भैषज्यं, जायान्यः, इंद्रः ।)

आ सुस्रसः सुस्रसो असतीभ्यो असत्तराः । सेहोररसतरा लवणाद्विक्लेदीयसीः ॥ १ ॥
या ग्रैव्या अपचितोऽथो या उपपक्ष्याः । विजाम्नि या अपचितः स्वयंस्रसः ॥ २ ॥

अर्थ-- (सुस्रसः सुस्रसः आ) वहाणारी पेक्षांहि अधिक वहाणारी (असतीभ्यः असत्तराः) वाईटांतें वाईट (सेहोः अरसतराः) शुष्कांत शुष्क आणि (लवणात् विक्लेदीयसीः) मीठापेक्षांहि जास्त पाणी सवणारी गण्डमाळा आहे. [१]

(याः अपचितः ग्रैव्याः) जी गंडमाळा कंठाचे ठिकाणीं असते. (अथो या उपपक्ष्याः) अथवा जी खांद्यांत अथवा बगलेंत होते, (याः अपचितः विजाम्नि) जी गंडमाळा गुप्तस्थानांत असते, त्या सर्व (स्वयं स्रसः) स्वतः वहाणाऱ्या असतात. [२]

भावार्थ— सर्व गण्डमाळा वहाणाऱ्या, वाईट, शरीर सुकविणाऱ्या आणि द्रव उत्पन्न करणाऱ्या असतात. [१]
कित्येक गंडमाळा गळ्यांत, खांद्यांत, गुप्तस्थानांत असतात आणि त्या सर्व पाझरणाऱ्या असतात. [२]

य: कीकसा: प्रशृणाति तलीद्य॑मवतिष्ठति । निर्हास्तं सर्वं जायान्यं य: कश्च ककुदि श्रित: ॥ ३ ॥
पक्षी जायान्य: पतति स आ विशति पूरुषम् । तदक्षितस्य भेषजमुभयो: सुक्षतस्य च ॥ ४ ॥
विद्म वै ते जायान्य जानं यतो जायान्य जायसे । कथं ह तत्र त्वं हनो यस्य कृण्मो हविर्गृहे ॥ ५ ॥
धृषत्पिब कलशे सोममिन्द्र वृत्रहा शूर समरे वसूनाम् ।
माध्यन्दिने सवन आ वृषस्व रयिष्ठानो रयिमस्मासु धेहि ॥ ६ ॥

अर्थ— (**यः कीकसाः प्रशृणाति**) ज्या फांसळ्यांना तोडतात, ज्या (**तलीद्यं अवतिष्ठति**) पायाच्या तळव्यांत बसलेल्या असतात (**यः कः च ककुदि श्रितः**) जो रोग पाठींत एकत्रित झालेला असतो (**तं सर्वं जायान्यं**) ते सर्व स्त्रियांकडून येणारे रोगांना (**निः हाः**) काढून लावा. [३]

(**पक्षी जायान्यः पतति**) पक्ष्याप्रमाणें स्त्रियांपासून झालेले रोग हवेंतून उडतात, (**सः पुरुषं आविशाति**) तो पुरुषशरीरांत प्रवेश करतो. (**तत् अक्षितस्य सुक्षतस्य उभयोः च**) त्या दीर्घकाळपर्यंत रोगग्रस्त नसलेल्या अथवा असलेल्यास क्षत अथवा व्रणयुक्त रोगावर (**भेषजं**) औषधि आहे. [४]

हे (**जायान्य**) स्त्रीपासून उत्पन्न होणाऱ्या क्षयरोगा ! (**यतः जायसे**) जेथून तूं उत्पन्न होतोस (**ते जानं विद्म वै**) तुझा जन्म (कसा, कोठें, केव्हां) झाला तें आम्हीं जाणतों (**त्वं तत्र कथं हनः**) तूं तेथें कसा नाश पावतोस ? (**यस्यगृहे हविः कृण्मः**) ज्याच्या घरांत आम्हीं हवन करतों. [५]

हे (**शूर धृषत् इंद्र**) शूर शत्रूंस दाबून टाकणाऱ्या इंद्रा ! (**कलशे सोमं पिब**) पात्रांत ठेवलेला रस तूं पी. तूं (**वसूनां समरे वृत्रहा**) धनासंबंधीं युद्धांत शत्रूचा पराजय करणारा आहेस. (**माध्यंदिने सवने आवृषस्व**) दिवसाच्या मध्य सवनांत तूं बलवान् हो. (**रयिस्थानः अस्मासु रयिं धेहि**) तूं धनाच्या स्थानीं राहून आम्हांस धन दे. [६]

भावार्थ—हाडांत पायाच्या तळव्यांत, पाठींत एक रोग होतो तो स्त्रीसंबंधामुळें होतो. [३]

या रोगाचे जंतु पक्ष्यांप्रमाणें हवेंत उडतात आणि ते मनुष्याच्या शरीरांत शिरून रोग उत्पन्न करतात. जीं मनुष्यें अशा रोगांपासून दीर्घकालपर्यंत पीडित असतात अथवा ज्यांत व्रण असतात अशा रोगांना औषधि उपचार केले पाहिजेत. [४]

स्त्रियांपासून उत्पन्न होणारा क्षयरोग कशामुळें उत्पन्न झाला तें जाणलें पाहिजे, ज्याच्या घरांत हवन होतें तेथील रोग बीजें जळून जातात. [५]

हे शूर प्रभो ! या सोमरसाचें आपण सेवन करा ! आपण शत्रूचा नाश करणारे आणि बलवान् आहांत. आम्हांस धन द्या. [६]

गण्डमाळा

या एका सूक्तांत निरनिराळीं दोन सूक्तें आहेत आणि एकाचा दुसऱ्याशीं, कांहीं संबंध आहे, पण त्यांचा जर संबंध लावावयाचाच असला तर एकच विचारानें त्यांकडे पाहिलें पाहिजे. पहिल्या दोन मंत्रांत गण्डमाळेचा उल्लेख आहे. गण्डमाळा क्षयरोगानें उत्पन्न होतात आणि क्षयरोग स्त्रीविषयक अतिरिक्ततेमुळें उत्पन्न होतो. याप्रकारें संबंध पाहिला तरच हीं दोन विभिन्न सूक्तें, एकत्र एका सूक्तांत कां गुंफलीं गेलीं त्याचें ज्ञान होऊं शकतें.

या गंडमाळा पाझरणाऱ्या, वहाणाऱ्या, शरीर सुकविणाऱ्या, मिठाप्रमाणें ओलसर रहाणाऱ्या, वाईट परिणामकारी, गळ्यांत उत्पन्न होणाऱ्या, फांसळ्यांत उत्पन्न होणाऱ्या, विषयातिरक्ततेमुळें गुप्तभागांत उत्पन्न होणाऱ्या असतात.

हा (गण्डमाळा) रोग दुसऱ्या हाडांत आणि फांसळ्यांस अशक्ति निर्बल करतो. हातापायांच्या तळव्यांत उष्णता पैदा करतात, आणि पाठीच्या हाडांत रहातात, त्या स्थानांतून त्यांना दूर केलें पाहिजे.

क्षयरोगाचीं बीजें पक्ष्याप्रमाणें हवेंत उडत असतात आणि तीं मनुष्य शरीरांत शिरतात, तसेंच तीं (**जायान्यः**) स्त्रीसंबंधापासुन उत्पन्न होतात. म्हणजे स्त्रीशीं जास्त संबंध केल्यानें शरीर वीर्यहीन होतें आणि त्यामुळें त्या रोगबीजांस वाढण्यास जास्त वाव मिळतो.

हवनानें निरोगिता

यस्य गृहे हविः तत्र त्वं हनः । (मं. ५)

' ज्यांच्या घरांत हवन होतें त्यांच्या घरांत त्यांचा (रोगबीजें-जंतूंचा) नाश होतो. ' हीं क्षयरोगाचीं बीजें हवेंतून उडून येतात आणि हवन होतांच त्यांचा नाश होतो असें हवनाचें महत्त्व आहे. वाचकांनीं हें खास ध्यानांत ठेवावें कीं हवन हें आरोग्यदायक आहे. याप्रकारें आरोग्ययुक्त मनुष्य शूर असतो. त्यानें सोमरसाचें पान करावें आणि स्वतःच्या शत्रूचें दमन करून स्वतःसाठीं यश आणि धन संपादन करावें.

गण्डमाळा चिकित्सा

कांड ७, सूक्त ७४

(ऋषिः - अथर्वाङ्गिराः । देवता - मन्त्रोक्ताः, जातवेदाः ।)

अपचितां लोहिनीनां कृष्णा मातेति शुश्रुम । मुनेर्देवस्य मूलेन सर्वा विध्यामि ता अहम् ॥ १ ॥
विध्याम्यासां प्रथमां विध्याम्युत मध्यमाम् । इदं जघन्यामासामा च्छिनद्मि स्तुकामिव ॥ २ ॥
त्वाष्ट्रेणाहं वचसा वि त ईर्ष्याममीमदम् । अथो यो मन्युष्टे पते तमु ते शमयामसि ॥ ३ ॥
व्रतेन त्वं व्रतपते समक्तो विश्वाहा सुमना दीदिहीह ।
तं त्वा वयं जातवेदः समिद्धं प्रजावन्त उप सदेम सर्वे ॥ ४ ॥

अर्थ— (लोहिनीनां अपचितां) लाल गण्डमाळांची (कृष्णा माता इति शुश्रुम) कृष्णा ही उत्पादक आहे असें ऐकण्यांत आहे. (ताः सर्वाः) त्या सर्व गण्डमाळांना (मुनेः देवस्य मूलेन अहं विध्यामि) मुनीनामक दिव्य वनस्पतींच्या मूळांनीं नाश करतों. [१]

(आसां प्रथमां विध्यामि) त्यांतील पहिल्या गंडमाळेला मीं छेदतों (उत मध्यमां विध्यामि) आणि मधलीला वेधतों, (आसां जघन्यां इदं आछिनद्मि) त्यांतील खालचीला मीं चेंचून टाकतों (स्तुकां इव) ज्याप्रमाणें गांठ सोडावी तद्वत्. [२]

(त्वाष्ट्रेण वचसा) सूक्ष्मता उत्पन्न करणाऱ्या वाणीनें (अहं ते ईर्ष्यां वि अमीमदम्) मीं तुझी ईर्ष्या दूर करतों. हे पते ! (अथ यः ते मन्युः) आणि जो तुझा क्रोध आहे (ते तं शमयामसि) तुझ्या त्या क्रोधाला आम्हीं शांत करतों. [३]

हे (व्रतपते) व्रतपालन करणाऱ्या ! (त्वं व्रतेन समक्तः) तूं व्रतानें संयुक्त होऊन (इह विश्वाहा सुमनाः दीदिहि) येथें नेहमीं उत्तम सन्मानीत होऊन प्रकाशित हो. हे (जातवेदः) अग्ने ! (सर्वे वयं तं त्वा समिद्धं) आम्ही सर्व अशा तुला प्रदीप्त झालेल्यास (प्रजावन्तः उपसदेम) प्रजायुक्त होऊन प्राप्त करूं. [४]

भावार्थ— लाल रंगाच्या गंडमाळेचा नाश करण्यासाठीं मुनिनांवाच्या औषधीचीं मुळें फार उपयोगी आहेत. [१]

त्यामुळें पहिल्या, मधल्या आणि खालच्या गंडमाळेचा नाश होतो. [२]

क्रोध आणि ईर्ष्या यांस सूक्ष्म विचारांनीं दूर करावें. [३]

नियम पालनानें मन नेहमीं उत्तम रहातें आणि मनुष्य प्रकाशमान् होऊं शकतो, याप्रकारें आम्हीं सर्व तेजस्वी होऊन पुत्रपौत्रा-सह तेजस्वी ईश्वराची उपासना करीत राहूं. [४]

मुनि हें नांव ' दमनक, बक, पलाश, प्रियाल, मदन ' वगैरे अनेक औषधींचें आहे, त्यांतील कोणती औषधि गण्डमाळा दूर करणारी आहे हें जाणत्या वैद्यांनीं निश्चित करावें. मनांतून क्रोध दूर करावा. पथ्यपाण्यांच्या नियमांचें पालन करावें, इत्यादि गोष्टी आरोग्य देणाऱ्या आहेत, त्यांत कांहीं शंका नाहीं.

गण्डमाळेचें निवारण

कांड ६, सूक्त ८३

(ऋषिः – भगः । देवता – मन्त्रोक्ता)

अपचितः प्र पतत सुपर्णो वसतेरिव । सूर्यः कृणोतु भेषजं चन्द्रमा वोऽपोच्छतु ॥ १ ॥
एन्येका श्येन्येका कृष्णैका रोहिणी द्वे । सर्वासामग्रभं नामावीरघ्नीरपेतन ॥ २ ॥
असूतिका रामायण्यपचित् प्र पतिष्यति । ग्लौरितः प्र पतिष्यति स गलुन्तो नशिष्यति ॥ ३ ॥
वीहि स्वामाहुतिं जुषाणो मनसा स्वाहा मनसा यदिदं जुहोमि ॥ ४ ॥

अर्थ— (**वसतेः सुपर्णः इव**) स्वतःच्या स्थानापासून गरुड ज्याप्रमाणें धांवतो त्याप्रमाणें हे (**अपचितः**) गण्डमाळा नांवाच्या रोगा ! (**प्रपतत**) पळून जा. (**सूर्यः भेषजं कृणोतु**) त्याचें औषध सूर्य तयार करो आणि (**चंद्रमाः वा उपउच्छतु**) चंद्र रोगास दूर करो [१]

(**एका एनी**) एक चित्रविचित्ररंगाची (**एका श्येनी**) एक पांढरी (**एका कृष्णा**) एक काळी, (**द्वे रोहिणी**) आणि लालरंगाच्या दोन इतके त्यांत भेद आहेत. (**सर्वासां नाम अग्रभं**) सर्वांची नांवें मीं घेतलीं आहेत त्यामुळें (**अवीरघ्नीः अपेतन**) मनुष्याची हिंसा न करतां तुम्हीं येथून दूर निघून जा. [२]

(**रामायणी असूतिका**) नाडीमध्यें लपून रहाणारें या रोगाचें मूळ, रोगाची उत्पत्ति केल्याशिवाय (**अपचित् प्रपतिष्यति**) या गंडमाळा दूर होतील. (**इतः ग्लौ प्रपतिष्यति**) येथून ही गिळून टाकणारी दूर होईल तसेंच (**सः गलुन्तः नशिष्यति**) तो सडणारा रोग नाशास प्राप्त होईल. [३]

(**स्वां आहुतिं जुषाणः वीहि**) स्वतःच्या आहुतीचें सेवन करीत पळून जा, (**यत् इदं मनसा जुहोमि स्वाहा**) जें मी हें मनानें हवन करीत आहें तें उत्तम हवन होवो. [४]

भावार्थ— गंडमाळेचें औषध सूर्याच्या किरणांत आहे आणि चंद्राच्या प्रकाशांत सुद्धां आहे, त्यामुळें मनुष्याच्या गंडमाळा दूर होतात. [१]

काळी, पांढरी, चित्रविचित्री, साधारण लाल आणि फारच लाल अशा पांच प्रकारच्या गंडमाळा असतात. त्यामुळें मनुष्याची हानी न होतां हे सर्व रोग दूर होतात. [२]

त्याचें बीज धमनीनाडींत असतें, तसेंच त्यांत फोडासारखी, ज्यांतून सारखें पाणी पाझरत निघतें तशी आणि सडणारी असे भेद असतात हे सर्व रोग पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें बरे होतात. [३]

मन लावून उत्तम हवन करण्यानें सुद्धां हा रोग दूर होतो. [४]

गण्डमाळा

सूर्याचीं किरणें, चंद्राची प्रभा आणि मनापासून केलेलें हवन या तीन उपायांनीं गंडमाळा दूर होतात. यांच्या उपचार पद्धती विषयीं वैद्यांचा विचार घेणें योग्य ठरेल.

रोग-कृमि-निवारण

कांड ५, सूक्त २९

(ऋषिः - चातनः । देवता - जातवेदाः, मन्त्रोक्ताः ।)

पुरस्ताद्युक्तो वह जातवेदोऽग्ने विद्धि क्रियमाणं यथेदम् ।
त्वं भिषग्भेषजस्यासि कर्ता त्वया गामश्वं पुरुषं सनेम ॥ १ ॥
तथा तदग्ने कृणु जातवेदो विश्वेभिर्देवैः सह संविदानः ।
यो नो दिदेव यतमो जघास यथा सो अस्य परिधिष्पताति ॥ २ ॥
यथा सो अस्य परिधिष्पताति तथा तदग्ने कृणु जातवेदः ।
विश्वेभिर्देवैः सह संविदानः ॥ ३ ॥
अक्ष्यौ३ नि विध्य हृदयं नि विध्य जिह्वां नि तृन्द्धि प्र दतो मृणीहि ।
पिशाचो अस्य यतमो जघासाग्ने यविष्ठ प्रति तं शृणीहि ॥ ४ ॥

अर्थ— हे जातवेद अग्ने ! (त्वं भिषक्) तूं वैद्य आणि (भेषजस्य कर्ता असि) औषध करणारा आहेस. (पुरस्तात् युक्तः वह) प्रथमपासून सर्व कार्यात नियुक्त होऊन कार्यभार स्वीकार. (यथा इदं क्रियमाणं विद्धि) हें कार्य कसें केलें जावें तें तूं जाणतोस. (त्वया गां अश्वं पुरुषं सनेम) तुझ्या मदतीनें गाय, घोडा आणि मनुष्य यांच्यासाठीं उत्तम प्रकारचें आरोग्य आम्हीं प्राप्त करूं. [१]

हे जातवेद अग्ने ! (विश्वेभिः देवैः सह संविदानः) सर्व देवांसह मिळून (तथा तत् कुरु) तशी व्यवस्था कर कीं (यथा अस्य सः परिधिः पताति) जेणें करून या रोगास मर्यादा पडेल. (यः न दिदेव) जो आम्हांस पीडा देतो आणि (यतमः जघासः) जो आम्हांस खाऊन टाकतो. [२]

हे जातवेद अग्ने ! (विश्वेभिः देवै सह संविदानः) सर्व देवांसह मिळून तूं (तथा कुरु) तसें आचरण कर कीं (यथा अस्य सः परिधिः पताति) ज्यामुळें या रोगाची ती सर्व मर्यादा नष्ट होऊन जाईल. [३]

हे अग्ने ! (अस्य अक्ष्यौ निविध्य) याचे डोळे फोडून टाक, (हृदयं निविध्य) हृदय वेधून टाक, (जिह्वां नितृन्धि) जीभ कापून टाक, (दतः प्र मृणीहि) दांत सुद्धां पाडून टाक. हे (यविष्ठ) बलशाली ! (अस्य यतमः पिशाचः जघास) याला ज्या रक्त भक्षकानें खाल्लें आहे (तं प्रति शृणीहि) त्याचा नाश कर. [४]

भावार्थ— हे तेजस्वी वैद्या ! तूं स्वतः वैद्य आहेस आणि औषधें तयार करण्यांत प्रवीण आहेस. रोगनिवारणाचा उपाय जो येथें केला जातो तो योग्य आहे कीं नाहीं त्याचें निरीक्षण कर. तुझ्या चिकित्सेनें आम्हीं गाय, घोडा, मनुष्य वगैरेंना उत्तम आरोग्य युक्त अवस्था प्राप्त करूं शकूं. [१]

तूं जल, औषधि, वायु वगैरे देवतांना अनुकूल करून अशी व्यवस्था कर की ज्यामुळें पीडादायक आणि मांस क्षीण करणाऱ्या रोगजंतूंची शरीरांत झालेली वाढ नष्ट होऊन जाईल. [२–३]

जे मांसभक्षक रोगकृमि याचें मांस खात आहेत त्यांचा नाश कर. त्यांचे सर्व अवयव नष्ट करून टाक. [४]

यदस्य हृतं विहृतं यत्पराभृतमात्मनो जग्धं यतमत्पिशाचैः ।
तदग्ने विद्वान्पुनरा भर त्वं शरीरे मांसमसुमेरयामः ॥ ५ ॥
आमे सुपक्वे शबले विपक्वे यो मा पिशाचो अशने ददम्भ ।
तदात्मना प्रजया पिशाचा वि यातयन्तामगदोऽयमस्तु ॥ ६ ॥
क्षीरे मा मन्थे यतमो ददम्भाकृष्टपच्ये अशने धान्ये३ यः ।
तदात्मना प्रजया पिशाचा वि यातयन्तामगदोऽयमस्तु ॥ ७ ॥
अपां मा पाने यतमो ददम्भ क्रव्याद्यातूनां शयने शयानम ।
तदात्मना प्रजया पिशाचा वि यातयन्तामगदोऽयमस्तु ॥ ८ ॥
दिवा मा नक्तं यतमो ददम्भ क्रव्याद्यातूनां शयने शयानम् ।
तदात्मना प्रजया पिशाचा वि यातयन्तामगदोऽयमस्तु ॥ ९ ॥

अर्थ— हे विद्वान् अग्ने ! (पिशाचैः अस्य आत्मनः यत् पराभृतं, हृतं, विहृतं) मांस भक्षकांनी याच्या शरीराचा जो भाग हटवला, लुटला आणि लुबाडून नेला आणि (यतमत् जग्धं) आणि जो भाग खाऊन टाकला आहे (त्वं तत् पुनः आभर) तूं तो पुनः भरून काढ आणि **(शरीरे मांसं असुं आ ईरयामः)** शरीरांत मांस आणि प्राणांना स्थापित कर. [५]

(यः पिशाचः आमे सुपक्वे) जे मांस खाणारे कृमि, कच्चे, उत्तम रीतीनें परिपक्व झालेले व (शबले विपक्वे अशने मा ददम्भ) अर्धपक्व आणि विशेष परिपक्व भोजनांत प्रवेशून मला हानि पोहोंचवितात (तत् आत्मना प्रजया पिशाचाः) स्वतः आणि प्रजेसह ते मांस भक्षक कृमि (वि यातयन्तां) हटविण्यांत येवोत आणि (अयं अगदः अस्तु) हा पुरुष निरोगी होवो. [६]

(यतमः क्षीरे मन्थे अकृष्टपच्ये धान्ये) जे दुधांत, ताकांत, नांगरठीवांचून पिकलेल्या भागांत [धान्यांत] तसेंच (यः अशने मा ददम्भ) जे भोजनांत शिरून मला हानि करतात (तत् आ०) ते मांसभक्षक कृमी त्यांच्या संततीसह दूर होवोत आणि हा पुरुष निरोगी होवो. [७]

(यतमः क्रव्यात्) जे मांसभक्षक कृमी (अपां पाने) पीण्याच्या पाण्यांत, खाण्यांत आणि (यातूनां शयने शयानं) प्रवाशांच्या बिछान्यामध्यें निजल्यानें (मा ददम्भ) मला हानि पोहोंचवित आहेत (तत् आ०) ते स्वतःच्या संततीसह दूर होवोत आणि हा मनुष्य निरोगी होवो. [८]

(यतमः क्रव्यात्) जे मांसभक्षक कृमी (दिवा नक्तं यातूनां शयने शयानं ददम्भ) दिवसा अथवा रात्रीं प्रवाशांच्या झोंपण्याच्या जागीं झोंपल्यानें मला पीडतात (तत् आ०) ते स्वतःच्या संततीसह दूर होवोत आणि हा मनुष्य निरोगी होवो. [९]

भावार्थ— मांसभक्षक रोग कृमिनीं या रोग्याचे जे जे अवयव क्षीण केले आहेत त्यांना पुनः पुष्ट कर म्हणजे त्याच्या शरीरांत पुनः मांसाची वृद्धि होईल. [५]

जे शरीर क्षीण करणारे कृमी कच्चे अर्ध पक्के आणि परिपक्व, भोजनाच्या तयार वस्तूंत प्रवेश करून त्रास देतात त्यांचा समूळ नाश करण्यांत यावा आणि हा मनुष्य निरोगी व्हावा. [६]

दूध, ताक, धान्य तसें भोजनाचे इतर जिन्नस इत्यादि द्वारें शरीरांत प्रवेश करून जे रोगजंतु त्रास देतात त्यांस दूर करण्यांत यावें म्हणजे मनुष्य निरोगी होईल. [७]

जे मांस क्षीण करणारे कृमि आहेत. जे पाण्यावाटे, खाण्यावाटे तसेंच अनेक मनुष्यांसह झोंपल्यानें शरीरांत प्रवेश करून त्रास देतात त्यांना दूर करून हा मनुष्य निरोगी होवो. [८]

जे कृमि दिवसा अथवा रात्री अनेक मनुष्यांसह झोंपल्यामुळें शरीरांत प्रवेश करून त्रास देतात त्यांना दूर करून हा मनुष्य निरोगी होवो. [९]

*

क्रव्यादमग्ने रुधिरं पिशाचं मनोहनं जहि जातवेदः ।
तमिन्द्रो वाजी वज्रेण हन्तु च्छिनत्तु सोमः शिरो अस्य धृष्णुः ॥ १० ॥
सनादग्ने मृणसि यातुधानान्न त्वा रक्षांसि पृतनासु जिग्युः ।
सहमूराननु दह क्रव्यादो मा ते हेत्या मुक्षत दैव्यायाः ॥ ११ ॥
समाहर जातवेदो यद्धृतं यत्पराभृतम् । गात्राण्यस्य वर्धन्तामंशुरिवा प्यायतामयम् ॥ १२ ॥
सोमस्येव जातवेदो अंशुरा प्यायतामयम् । अग्ने विरप्शिनं मेध्यमयक्ष्मं कृणु जीवतु ॥ १३ ॥
एतास्ते अग्ने समिधः पिशाचजम्भनीः । तास्त्वं जुषस्व प्रति चैना गृहाण जातवेदः ॥ १४ ॥
तार्ष्टाघीरग्ने समिधः प्रति गृह्णाह्यर्चिषा । जहातु क्रव्याद्रूपं यो अस्य मांसं जिहीर्षति ॥ १५ ॥

अर्थ— हे जातवेद अग्ने ! (**क्रव्यादं रुधिरं मनोहनं पिशाचं जहि**) मांसभक्षक रुधिर रूपी, मनास मारणाऱ्या रक्त पिणाऱ्या कृमींचा नाश कर. (**वाजी इंद्रः तं वज्रेण हन्तु**) बलवान् इंद्र त्यांना वज्रानें मारून टाको. (**धृष्णुः सोमः अस्य शिरः छिनत्तु**) निर्भय सोम त्याचें मस्तक तोडून टाको. [१०]

हे अग्ने ! (**यातुधानान् सनात् मृणसि**) पीडा देणाऱ्या कृमींचा तूं नेहमीं नाश करतोस. (**त्वा रक्षांसि पृतनासु न जिग्युः**) तुला राक्षस युद्धांत पराजित करूं शकत नाहींत. (**सह-मूरान् क्रव्यादः अनुदह**) मांस-भक्षकांना मूळासह जाळून टाक (**ते दैव्यायाः हेत्या मा मुक्षत**) तुझ्या दिव्य शस्त्रातून कोणी सुटून न जावो. [११]

हे जातवेद ! (**अस्य यत् हृतं यत् पराभृतं**) याचा जो भाग हिरावून घेतला आहे आणि नष्ट केला आहे. त्या भागास (**समाहर**) पुनः उत्तम प्रकारें भरून काढ. (**अस्य गात्राणि वर्धन्तां**) याचीं अंगें पुष्ट होवोत. (**अयं अंशुः इव आप्यायतां**) हा मनुष्य चंद्रासारखा वृद्धि पावो. [१२]

हे जातवेदा ! (**अयं सोमस्य अंशुः इव आप्यायतां**) हा मनुष्य चंद्राच्या कलेप्रमाणें वृद्धि पावो, हे अग्ने ! त्याला (**विरप्शिनं मेध्यं अयक्ष्मं कुरु**) निर्दोष पवित्र आणि निरोगी कर आणि तो (**जीवतु**) दीर्घायु होवो. [१३]

हे अग्ने ! (**एताः ते समिधः पिशाचजम्भनीः**) या तुझ्या समिधा मांस खाणाऱ्या रोगकृमींना दूर करणाऱ्या आहेत. हे जातवेदा ! (**त्वं ताः जुषस्व**) तूं त्यांचें सेवन कर आणि (**एताः प्रति गृहाण**) त्यांचा स्वीकार कर. [१४]

हे अग्ने ! (**तार्ष्ट-अघीः समिधः अर्चिषा प्रतिगृह्णाहि**) तृषारोगाचें शमन करणाऱ्या या समिधांना तूं स्वतःच्या ज्वालांनीं स्वीकार. (**यः अस्य मांसं जिहीर्षति**) जो याच्या मांसास क्षीण करूं इच्छितो तो (**क्रव्यात् रूपं जहातु**) मांस भक्षक याच्या रूपास सोडून देवो. [१५]

भावार्थ— रक्त आणि मांसाची क्षीणता करणारे, मनास मोहीत करणारे रोग कृमि आहेत त्यांस इंद्र आणि सोम यांच्या प्रयोगानीं दूर करण्यांत यावें. [१०]

अग्नि या कृमींना नेहमीं दूर करतो. हे क्षीणता आणणारे कृमी अग्नीचा पराजय करूं शकत नाहींत. त्यामुळें अग्नि द्वारा या रोग कृमींचें कुळ समूळ नष्ट करून टाकावें. [११]

या रोग्याचे जे जे अवयव क्षीण झाले होते ते पुनः पुष्ट होवोत आणि त्याचे सर्व अवयव पुनः पुष्ट होवोत. ज्याप्रकारें चंद्र वाढतो त्याप्रकारें हा वृद्धि पावो. [१२]

चंद्राच्या कलेप्रमाणें हा वाढो. रोगी दोषरहीत पवित्र आणि निरोगी होवो, आणि दीर्घ काळपर्यंत जीवित राहो. [१३]

ज्या समिधा अग्नींत घालण्यांत येतात त्या रोग कृमींचा नाश करणाऱ्या आहेत. त्या जाळून अग्निद्वारा हे रोगकृमी दूर करण्यांत येतात. [१४]

जे कृमी रोग्याच्या मांसाला क्षीण करतात त्यांचा पूर्णपणें नाश होवो. या समिधा जाळून प्रदीप्त केलेला अग्नि या रोग कृमींचा नाश करो. [१५]

रोग-कृमि-निवारण

रोग-कृमि

या सूक्तांत रोगजंतूंचें वर्णन आहे. कित्येक जातीचे जंतू असे आहेत कीं ते शरीरांत प्रवेश करतात आणि विविध यातना उत्पन्न करतात. मनुष्यास त्यांचेपासून पुष्कळ पीडा होते. हे जंतु दूर करण्याचें साधन या सूक्तांत सांगितलें आहे. हें साधन म्हणजे वैद्य, औषधि आणि अग्नि आहे. या सूक्तांत जें कृमींचें वर्णन आहे तें प्रथम पाहूं-

(१) यः विदेव- जे शरीरास पीडा देतात, ज्यामुळें शरीर सारखें खाजवावें लागतें व त्यामुळें अशक्त होतें, अवयव तुटत असल्याप्रमाणें शरीरास अशक्तता प्राप्त होते. (मं. २)

(२) यतमः जघास- जे शरीरास खातात आणि क्षीण करतात (मं.२, ३, ४)

(३) पिशाच्- (पिशिताच्) मांस खाणारे, रक्त पीणारे जे रोग कृमी शरीरांत शिरून रक्त, मांस, वगैरे धातु क्षीण करतात. (मं. ४-१०)

(४) हृतं, विहृतं, पराभृतं, जग्धं- शरीरांतील रक्त मांस वगैरे हरण करतात. विशेष प्रकारें लुटतात, शरीराच्या जीवनशक्ति खाऊन टाकतात, नष्ट करतात. (मं. ५)

(५) क्रव्यादः- (क्रवि-अद्) जे शरीरांतील कच्चें मांस खातात. (मं. ८-११)

(६) रुधिर- हे लाल रक्ताच्या रंगाचे असतात. रक्तांत मिसळून जातात, रक्तांत रहातात. (मं ११)

(७) मनोहन- मनाच्या मननशक्तीचा नाश करतात. जेव्हां हे रोग कृमि शरीरांत शिरतात तेव्हां मनन शक्ति नष्ट होते. मन क्षीण होतें, (मं. १०)

(८) यातुधान- (यातु) यातना **(धानः)** धारण करणारे- देणारे, हे कृमी शरीरांत गेले तर रोग्यास यातना होतात. (मं. ११)

(९) रक्ष- (क्षरणः) क्षीण करणारे. (मं. ११)

हे सर्व शब्द रोगजंतूंचे गुण दाखवितात. वाचकांनीं या शब्दांवर विचार करून रोगजंतूंचें स्वरूप जाणावें आणि त्या पासून रोगांमुळें होणाऱ्या पीडा, यातना, त्रास, कष्ट यांचा विचार करावा. हे कृमी शरीरांत कसा प्रवेश करतात तें आतां पाहूं-

रोगजंतूंचा शरीरांत प्रवेश

आमे, शबले सुपक्के, विपक्के, अकृष्टपच्ये धान्ये, अशने, क्षीरे, मन्थे, अपां पाने, यातूनां शयने ददम्भ। (मं. ६-८)

दिवा नक्तं ददम्भ। (मं. ९)

कच्चें, अर्धपक्क, पुर्णपक्क, जास्त परिपक्क असें जें अन्न असतें, शेत नांगरल्यावाचून उत्पन्न झालेलें धान्य, व त्यापासून तयार झालेलें भोजन, पदार्थ, दूध, दही, ताक, पाणी वगैरे यांतून आणि अमंगल, अस्वच्छ मनुष्यांच्या अंथरुणांत झोपणें वगैरे कारणांनीं रोगकृमि दिवसा तसेंच रात्रीं शरीरांत जाऊन अनेक रोग निर्माण करतात. ही गोष्ट यजुर्वेदांत अन्य प्रकारें वर्णिली आहे. पहा—

ये अन्नेषु विविध्यन्ति पात्रेषु पिबतो जनान्। (य. १६-६२)

जे अन्नांत आणि पाणी पिण्याच्या भांड्यांत राहून लोकांच्या शरीरांत प्रवेश करतात आणि त्यांचें स्वास्थ्य बिघडवतात. म्हणजे त्यांस आजारी पाडतात. या मंत्राचें स्पष्टीकरणच वर लिहिलेले दोन तीन मंत्र आहेत. वाचकांनीं त्या दृष्टीनें यजुर्वेद मंत्र आणि अथर्ववेद मंत्रांची तुलना करावी व मंत्रांचा योग्य भाव ध्यानीं आणावा.

आरोग्यप्राप्ति

वर सांगितल्याप्रमाणें रोगकृमि शरीरांत जातात, पुनः तेथून त्यांना कसें दूर करावें त्याविषयीं आतां विचार करूं. त्याची पहिली रीत अशी—

युक्तः भिषक्। भेषजस्य कर्ता। क्रियमाणं अग्रे वेत्ति। (मं. १)

' उत्तम वैद्य, जो औषधें तयार करणें जाणतो, औषधें तयार करण्याचा प्रयोग अथपासून इतिपर्यंत जाणतो, अशा प्रकारचा सुयोग्य वैद्य स्वतःच्या इलाजानें रोगी मनुष्यास निरोगी करील. हा वैद्य —

विश्वेभिः देवैः सह संविदानः अस्य परिधिः पताति। (मं. २।३)

' सर्व देवांचें सहाय प्राप्त करण्याची रीत जाणून रोगाची अंतिम मर्यादा तोडून टाकतो. ' अशा रीतीनें रोगाची मर्यादा ओलांडल्यानंतर रोग बीजें स्वतःच नाश पावतात. देवांशीं परिचय असण्याचें तात्पर्य असें आहे कीं प्रत्येक देवतेच्या शक्तिनें जी चिकित्सा होऊं शकते ती चिकित्सा करून रोग दूर करण्याचीं शक्ति असणें. मृत्तिका–चिकित्सा, जलचिकित्सा, अग्निचिकित्सा, सौरचिकित्सा, विद्युत् चिकित्सा, वायुचिकित्सा, औषधिचिकित्सा, मानसचिकित्सा, हवनचिकित्सा वगैरे सर्व चिकित्सा देवतांच्या शक्तींच्या सहाय्यानें होतात. देवांशीं मिळून मिसळून रोग दूर करण्याचें तात्पर्य हें असें आहे. चिकित्सक वर सांगितल्याप्रमाणें देवतांसह राहून (म्हणजे त्यांची मदत घेऊन) रोग दूर करतो. अशा प्रकारें—

तं प्रतिशृणीहि । (मं. ४)
अयं अगदः अस्तु । (मं. ५–९)

' त्या रोग कृमींचा नाश कर म्हणजे हा मनुष्य निरोगी होईल आणि—

विरप्शिनं मेध्यं अयक्ष्मं कृणु । जीवतु । (मं. १३)

' या रोग्याला दोषरहीत, पवित्र आणि निरोगी कर. हा मनुष्य दीर्घायु प्राप्त करो. वैद्यानें रोग्याची अशी चिकित्सा करावी कीं रोग्याच्या शरीरांतून सर्व रोग, दोष, वगैरे दूर व्हावेत. रोग्याचें शरीर पवित्र व्हावें आणि त्याच्या शरीरांतून यक्ष्मा म्हणजे क्षयरोग दूर व्हावा. केवळ रोगास अडथळा करणारा वैद्य चांगला म्हणतां येणार नाहीं. अडवलेला रोग कधीं ना कधीं कोणत्याहि रूपानें पुनः प्रगट होतो. अतएव त्याचें मूळापासून उच्चाटन करून शरीर निर्दोष, मल–दोष–रोगरहित करून रोग बीजांचें समूळ उच्चाटन केलें पाहिजे. चौदाव्या मंत्रांत—

पिशाचजम्भनीः समिधः । (मं. १४)

' या रक्त सुकविणाऱ्या कृमींचा नाश करणाऱ्या समिधा ' चें वर्णन आहे. ' यज्ञीय वृक्षांच्या वाळलेल्या समिधांचा हा गुण आहे. ' हवनसामग्री स्वतःजवळ बाळगल्यानेंसुद्धां हा गुण वाढतो. ' असें हवन चिकित्सेचें तत्त्व आहे. वाचकांनीं त्याचा जास्त विचार करावा. अशा प्रकारच्या चिकित्सेनें–

गां अश्वं पुरुषं सनेम । (मं. १)

' गाय, घोडा, मनुष्य निरोगी अवस्था प्राप्त करूं शकतात. अकराव्या मंत्रात अग्निचिकित्सेनें या रोगजंतूंस दूर करण्यास सांगितलें आहे. जेथें हे कृमि आहेत व तेथें अग्नि चेतविल्यानें अथवा हवन करण्यानें तेथून ते जळून नाश पावतात आणि याप्रमाणें त्या स्थानीं पूर्ण आरोग्य होतें.

सांसर्गिक रोग

कित्येक रोग एक दुसऱ्याच्या संसर्गात आल्यानें होतात. अस्वच्छ लोकांच्या अंथरूणांत झोपल्यानें (**शयने शयानं**) अथवा त्यांच्या सहवासांत राहिल्यानें होतात. संसर्ग स्थानीं अग्नि प्रदीप्त केल्यानें दोष दूर होतात. सर्वांनीं एकत्र येऊन हवन केल्यानें सुद्धां संसर्ग दोष दूर होतात.

रोग दूर झाल्याचें लक्षण

रोग दूर झाल्यावर मनुष्याचें शरीर पुष्ट होऊं लागतें, तेंच आरोग्य प्राप्तिचें लक्षण आहे—

शरीरे मांसं भर । असुं एरयामः । (मं. ५)
सोमस्य अंशुः इव आप्यायतां । (मं. १२.१३)

शरीरांत मांस वाढणें, प्राण्यांस चेतना प्राप्त होणें, चंद्राप्रमाणें वाढणें, हीं सर्व आरोग्याचीं लक्षणें आहेत. चंद्राप्रमाणें तेजस्वी चेहरा दिसूं लागला कीं समजावें, मनुष्य निरोगी झाला.

अशा प्रकारें या सूक्ताचा विचार केल्यानें अनेक बोध प्राप्त होऊं शकतात. वाचक याप्रकारें विचार करून योग्य बोधानें लाभ प्राप्त करून घेतील अशी आशा आहे.

रोगोत्पादक कृमि

कांड २, सूक्त ३१

(ऋषिः - काण्वः । देवता - मही, चन्द्रमाः ।)

इन्द्रस्य या मही दृषत्क्रिमेर्विश्वस्य तर्हणी । तया पिनष्मि सं क्रिमीन्दृषदा खल्वाँ इव ॥ १ ॥
दृष्टमदृष्टमतृहमथो कुरूरुमतृहम् । अल्गण्डून्त्सर्वाञ्छलुनान्क्रिमीन्वचसा जम्भयामसि ॥ ॥ २ ॥
अल्गण्डून्हन्मि महता वधेन दूना अदूना अरसा अभूवन् ।
शिष्टानशिष्टान्नि तिरामि वाचा यथा क्रिमीणां नकिरुच्छिषातै ॥ ३ ॥
अन्वान्त्र्यं शीर्षण्य१मथो पार्ष्टेयं क्रिमीन् । अवस्कवं व्यध्वरं क्रिमीन्वचसा जम्भयामसि ॥ ४ ॥
ये क्रिमयः पर्वतेषु वनेष्वोषधीषु पशुष्वप्स्व१न्तः ।
ये अस्माकं तन्वमाविविशुः सर्वं तद्धन्मि जनिम क्रिमीणाम् ॥ ५ ॥

अर्थ— **(इंद्रस्य या मही दृषत्)** इंद्राची मोठी शिळा आहे, जी **(विश्वस्य क्रिमेः तर्हणी)** सर्व कृमींचा नाश करणारी आहे **(तया क्रिमीन् सं पिनष्मि)** तिनें मीं कृमींना चिरडून टाकतों. **(दृषदा खल्वान् इव)** ज्या-प्रमाणें दगडानें चणे वाटावे. [१]

(दृष्टं अदृष्टम् अतृहम्) दिसतात आणि जे नजरेस पडत नाहींत त्या सर्व प्रकारच्या कृमींचा मीं नाश करतों **(अथो कुरूरुम् अतृहम्)** आणि जमीनींवर रांगणाऱ्या कृमींचा सुद्धां नाश करतों, **(सर्वान् अल्गण्डून्)** सर्व अंथ-रूणांत वगैरे रहाणाऱ्या तसेंच **(शलुनान्)** वेगानें इकडे तिकडे चाळणाऱ्या सर्व **(क्रिमीन्)** जंतूंना **(वचसा जम्भयामसि)** वाणीनें दूर करतों. [२]

(अल्गण्डून् महता वधेन हन्मि) निरनिराळ्या ठिकाणीं रहाणाऱ्या जंतूंचा मोठे घाव घालून मीं नाश करतों. **(दूनाः अदूनाः अरसाः अभूवन्)** चाळणारे आणि न चाळणारे सर्वंच कृमि रसहीन होऊन जावोत. **(शिष्टान् अशिष्टान् वाचा नि तिरामि)** वांचलेल्या आणि न वांचलेल्या सर्वंच जंतूंचा मीं वाणीनें नाश करतों. **(यथा क्रिमीणां नकिः उच्छिषातै)** ज्यामुळें कृमिपैकीं कोणींहि वांचूं शकणार नाहीं. [३]

(अन्वान्त्र्यं) आंतड्यांत होणारे. **(शीर्षण्यं)** मस्तकांत होणारे **(अथो पार्ष्टेयं क्रिमीन्)** आणि फांसळ्यांत-बरगड्यांत होणारे कृमि तसेंच **(अवस्कवं)** घसरणारे आणि **(व्यध्वरं)** वाईट रस्त्यांवर होणारे सर्वप्रकारचे कृमि मीं **(वचसा जम्भयामसि)** वचा औषधीनें दूर करतों. [४]

(ये पर्वतेषु क्रिमयः) जे कृमि डोंगरावर होतात **(वनेषु औषधिषु पशुषु अप्सु अन्तः)** वन, औषधि, पशु, जळ वगैरे मध्यें जे कृमि होतात आणि **(ये अस्माकं तन्वं आविविशुः)** जे आमच्या शरीरांत प्रवेशले आहेत, **(तत् क्रिमीणां सर्वं जनिम हन्मि)** त्या कृमींचें संपूर्ण जीवन मीं नष्ट करतों. [५]

भावार्थ— सर्वप्रकारच्या कृमींचा नाश करण्यास समर्थ इंद्र म्हणजे आत्म्याची दृढ शक्ति आहे. तिच्या सहाय्यानें मीं रोग उत्पादन करणाऱ्या कृमींचा नाश करतों. [१]

नजरेनें दिसणारे आणि न दिसणारे तसेंच जमीनीवर रांगणारे अनेक प्रकारचे जंतू वचा औषधीनें मीं दूर करतों. [२]

वचा औषधीनें मीं सर्व कृमींना दूर करतों, असें कीं त्यांतून एकही वांचणार नाही. [३]

आंतड्यांत मस्तकांत, बरगडींत जे कृमी कुमार्गाचें आचरण केल्यामुळें निर्माण होतात त्या सर्वांचा मीं वचावनस्पतीनें नाश करतों. [४]

जे पर्वतावर, जंगलांत, औषधींमध्यें, पशूंत, तसेंच पाण्यांत जे कृमि असतात तसेंच जे आमच्या शरीरांत फिरतात त्या सर्व कृमींचा नाश करतों. [५]

रोगोत्पादक कृमी

कृमींची उत्पत्ति

रोग निर्माण करणाऱ्या कृमींची उत्पत्ति, पर्वत, वन, औषधि, पशु आणि पाणी या सर्व ठिकाणीं होते. (मं. ५) तसेंच हे कृमि—

अस्माकं तन्वं आविविशुः । (मं. ५)

' आमच्या शरीरांत शिरतात ' आणि आम्हांस पीडा देतात, म्हणून या कृमींना दूर करून आरोग्यसाधन केलें पाहिजे. या पांचव्या मंत्रांतील कथन विशेष विचार करण्यासारखें आहे. पाणी सडल्यानें—नासल्यानें त्यांत विविध प्रकारचे कृमि होतात. पशूंच्या शरीरांवर अनेक जंतू असतात. वनस्पतिंवर अनेक जंतू असतात. रानांत जेथें ओलसर जमीन असते तेथें सुद्धां निरनिराळ्या प्रकारचे रोग उत्पन्न होतात. त्याचा संपर्क मनुष्य शरीरांशीं झाला असतां विविध रोग उत्पन्न होतात. शरीरांत ते कोठें रहातात त्याचें वर्णन चौथ्या मंत्रांत आलें आहे—

अन्वान्त्र्यं शीर्षण्यं अथो पार्ष्टेयं क्रिमीन् । (मं. ४)

' आंतड्यांत, मस्तकांत, बरगड्यांत, हे जंतू जातात आणि तेथें वृद्धि पावतात. ' त्यामुळें तेथें अनेक प्रकारचें रोग उत्पन्न होतात, म्हणून आरोग्य इच्छिणाऱ्यांनीं त्यांस दूर केलें पाहिजे. त्यांच्या उत्पत्तिविषयीं ४ थ्या मंत्रांत दोन फार महत्त्वाचे शब्द आले आहेत—

अवस्कवं, व्यध्वरं । (मं. ४)

१ **अवस्कव- (अव+स्कव)** खालीं जाणें. खालच्या स्थानीं जाण्यामुळें त्यांची उत्पत्ति होते. येथें आचरणाची नीचता समजली पाहिजे. २ **व्यध्वर- (वि-अध्व-र)** विरुद्ध मार्गावर रमणें. धर्मविरुद्ध व्यवहाराचे जे मार्ग आहेत त्यांवर रममाण होण्यानें रोगाचीं बीजें उत्पन्न होतात. ब्रह्मचर्यादि नियमाचें पालन न करणें वगैरे पुष्कळ धर्मविरुद्ध व्यवहार आहेत जे रोग उत्पन्न होण्यास कारणरूप आहेत. या दृष्टीनें हे दोन शब्द फार महत्त्वाचे आहेत.

दूर करण्याचा उपाय

या क्रिमींना दूर करण्याचा म्हणजे त्यांचा नाश करण्याचे उपाय दोन प्रकारचे या सूक्तांत सांगितले आहेत—

१ **वचा**— वचा नांवाची वनस्पतीचा उपयोग करावा. भाषेंत तिला वच म्हणतात. कृमिनाशक औषधींत तिचें महत्त्व जास्त आहे. तिचें चूर्ण शरीरावर लावल्यानें जंतूंची पीडा दूर होते. पीण्याच्या पाण्यांत मिसळून तिचें सेवन करण्यानें पोटांतील कृमिदोष दूर होतात. औषधिजन्य उपायांत हा सुलभ आणि निश्चित उपाय आहे.

२ **इन्द्रस्य मही दृषत्**— इंद्राचा मोठा दगड. या नांवाची कांहीं वस्तू आहे किंवा हें अध्यात्मिक शक्तीचें लाक्षणिक नांव आहे, याविषयीं अजून निश्चितपणें कांहीं सांगतां येत नाहीं. इंद्र शब्दाचा अर्थ आहे आत्मा. त्याचा मोठा दगड म्हणजे जिच्यावर टक्कर घेऊन हे रोगजंतू मरून जातात, नाश पावतात ती त्याची प्रबल जीवनशक्ति आहे. हें सर्व ठीक. परंतु या विषयीं जास्त संशोधन होणें जरूर आहे. आत्मशक्ति समोर या क्षुद्र रोगजंतूंची शक्ति टिकूं शकत नाहीं. हे कृमि इतके सूक्ष्म असतात कीं ते नुसत्या डोळ्यांस दिसूं शकत नाहींत. (अदृष्ट) दुसरे असे असतात कीं जे दृष्टीगोचर होऊंच शकत नाहींत. कित्येक शरीरावर तर कित्येक कपड्यांवर असतात, पथारींत-अंथरुणांत रहातात, याप्रमाणें निरनिराळ्या स्थानीं त्यांची उत्पत्ति होते. त्यांचा नाश वर सांगितल्याप्रमाणें केल्यानें त्यांची पीडा दूर होते आणि आरोग्य प्राप्त होतें.

कृमि-नाशन

कांड २, सूक्त ३२

(ऋषिः - काण्वः । देवता - आदित्यः ।)

उद्यन्नादित्यः क्रिमीन्हन्तु निम्रोचन्हन्तु रश्मिभिः । ये अन्तः क्रिमयो गवि ॥ १ ॥

अर्थ— (उद्यन् आदित्यः क्रिमीन् हन्तु) उगवणारा सूर्य जंतूंचा नाश करो. **(निम्रोचन् रश्मिभिः हन्तु)** अस्तंगत होणारा सूर्य स्वतःच्या किरणांनीं जंतूंचा नाश करो. **(ये क्रिमयः गवि अन्तः)** जे कृमि भूमिवर आहेत. [१]

भावार्थ— सूर्य उगवल्यापासून मावळेपर्यंत स्वतःच्या किरणांनीं कृमींचा नाश करतो हे कृमि भूमीवर रहातात. [१]

विश्वरूपं चतुरक्षं क्रिमिं सारङ्गमर्जुनम् । शृणाम्यस्य पृष्टीरपि वृश्चामि यच्छिरः ॥ २ ॥
अत्रिवद्वः क्रिमयो हन्मि कण्ववज्जमदग्निवत् । अगस्त्यस्य ब्रह्मणा सं पिनष्म्यहं क्रिमीन् ॥ ३ ॥
हतो राजा क्रिमीणामुतैषां स्थपतिर्हतः । हतो हतमाता क्रिमिर्हतभ्राता हतस्वसा ॥ ४ ॥
हतासो अस्य वेशसो हतासः परिवेशसः । अथो ये क्षुल्लका इव सर्वे ते क्रिमयो हताः ॥ ५ ॥
प्र ते शृणामि शृङ्गे याभ्यां वितुदायसि । भिनद्मि ते कुषुम्भं यस्ते विषधानः ॥ ६ ॥

अर्थ-(विश्वरूपं) अनेक रूपांचे (चतुरक्षं) चार डोळे असणारे (सारंगं अर्जुनं क्रिमिं) घसरणारे पांढऱ्या रंगाचे क्रमि असतात (अस्य पृष्टीः शृणामि) त्यांची हाडें मीं मोडतों. (अपि यत् शिरः वृश्चामि) त्यांचें जें मस्तक आहे तें सुद्धां तोडतों. [२]

हे (क्रिमयः) क्रमींनों ! (अत्रिवत् कण्ववत् जमदग्निवत्) अत्रि, कण्व, आणि जमदग्निप्रमाणें (वः हन्मि) तुम्हांस मारून टाकतों. (अहं अगस्त्यस्य ब्रह्मणा) मीं अगस्तिच्या विद्येनें (क्रिमीन् सं पिनष्मि) क्रमींना चिरडून टाकतों [३]

(क्रिमीणां राजा हतः) क्रमींचा राजा मारला गेला. (उत एषां स्थपतिः हतः) आणि त्यांच्या स्थानांचा अधिपतिसुद्धां मारला गेला. (हत-माता, हत-भ्राता हत-स्वसा क्रिमिः हतः) क्रमींची आई, भाऊ, बहीण तसेंच तो स्वतः सुद्धां मारला गेला. [४]

(अस्य वेशसः हतासः) त्याचे परिचारक मारले गेले. (परिवेशसः हतासः) त्याचे सेवक मारले गेले. (अथो ये क्षुल्लकाः इव) आतां जे क्षुद्र क्रमि आहेत (ते सर्वे क्रिमयः हताः) ते सर्व क्रमि मारले गेले आहेत. [५]

(ते शृंगे प्रशृणामि) तुझीं दोनीं शृंगें तोडून टाकतों. (याभ्यां वितुदायसि) ज्यांनीं तूं चावतोस, (ते कुषुम्भं भिनद्मि) तो तुझ्या विषाचा सांठा तोडून टाकतों. (यः ते विषधानः) जें तुझ्या विषाचें स्थान आहे. [६]

भावार्थ—हे क्रमि पुष्कळ प्रकारचे असतात. निरनिराळ्या रंगा-रूपाचे, कित्येक पांढरे आणि इतर दुसऱ्या रंगाचे असतात. त्यांतील कित्येकांचे चार अथवा जास्तसुद्धां डोळे असतात. [२]

अत्रि, कण्व, जमदग्नि आणि अगस्ति या नांवानीं सूचित होणारे उपाय आहेत त्यांच्या सहाय्यानें रोगबीजांचा नाश होतो. या उपायांनीं त्या रोगक्रमींचीं मूळबीजें सुद्धां नष्ट होतात. [३-४]

त्यांचा सर्व परिवारहि नाश पावतो. [५]

त्यांच्या विषाचें जें स्थान आहे त्याचा सुद्धां पूर्वी सांगितलेल्या उपायांनीं नाश होतो. [६]

क्रमि-नाशन

सूर्य किरणांचा प्रभाव

सूर्यकिरणांमध्यें अशी जीवनशक्ति आहे की जीमुळें सर्व प्रकारचीं रोगबीजें दूर होतात—नाश पावतात. त्यामुळें ज्या स्थानीं रोगजंतू वाढून रोग उत्पन्न होतात त्या स्थानीं सूर्यकिरणें पोहोंचविण्याची व्यवस्था केली तर सर्व रोग दूर होतील. ज्या घरांत रोग उत्पन्न होतात त्या घराच्या छपरांतून सूर्यकिरणें पुष्कळ प्रमाणांत त्या घरांत प्रवेश करतील अशी व्यवस्था केली तर रोग दूर होतील. कारण की रोगबीजें दूर करण्यासाठीं सूर्य जसा प्रभावशाली आहे तसा दुसरा कोणीच नाहीं.

क्रमींचीं लक्षणें

या सूक्तांत दुसऱ्या मंत्रांत या क्रमींचीं कित्येक लक्षणें सांगितलीं आहेत तीं पहा— (मं. २)

१ अर्जुनः— पांढऱ्या रंगाचा.

१ सारंगः— निरनिराळ्या चित्रविचित्र रंगाचा, ज्याच्या शरीरावर रंगीत डाग असतात.

३ **चतुरक्षः**- चार डोळ्यांचा, ज्याच्या शरीराच्या चारी बाजूस डोळे आहेत असा.

४ **विश्वरूपः**- विविध रंगारूपाचा.

या लक्षणांवरून क्रिमि ओळखावेत.

रोगबीजांच्या नाशाची विद्या

या रोगबीजांचा नाश करण्याची विद्या तिसऱ्या मंत्रांत सांगितली आहे. या मंत्रांत या विद्येचीं चार नांवें आलीं आहेत तीं पहा—

(१) **अत्रि**, (२) **कण्व**, (३) **जमदग्नि** आणि (४) **अगस्ति** च्या (**ब्रह्मणा**) ब्रह्मानें म्हणजे त्यांच्या विद्येनें मीं रोगबीजांचा तसेंच रोगजंतूंचा नाश करतों. रोगबीजांचा नाश करण्याच्या विद्येचीं हीं नांवें आहेत. प्राचीन विद्यांचें संशोधन करणारांनीं या विद्यांचा शोध केला पाहिजे. आज पावेतों आम्हीं शोध केला त्याचा कांहीं खास सांगण्यासारखा परिणाम आला नाहीं.

विषस्थान

या कृमींच्या शरीरांत एक स्थान असें असतें कीं तेथें त्यांचें विष रहातें (मं. ६) हें विषच मनुष्याच्या शरीरांत पोहोंचतें आणि तेथें निरनिराळे रोग उत्पन्न करतें. म्हणून त्यांच्यापासून रहाण्यास अशी शक्ति असावयास हवी कीं ज्यामुळें हें विष दूर होईल आणि मनुष्याच्या शरीरावर हें विष अनिष्ट परिणाम करूं शकणार नाहीं.

रोगजंतूंचा नाश

कांड ५, सूक्त २३

(ऋषिः - कण्वः । देवताः - इंद्रः, क्रिमिजम्भनाय देवप्रार्थना ।)

ओतें मे द्यावापृथिवी ओता देवी सरस्वती । ओतौ म इन्द्रश्चाग्निश्च क्रिमिं जम्भयतामिति ॥१॥
अस्येन्द्र कुमारस्य क्रिमीन्धनपते जहि । हता विश्वा अरातय उग्रेण वचसा मम ॥२॥
यो अक्ष्यौ परिसर्पति यो नासे परिसर्पति । दतां यो मध्यं गच्छति तं क्रिमिं जम्भयामसि ॥३॥
सरूपौ द्वौ विरूपौ द्वौ कृष्णौ द्वौ रोहितौ द्वौ । बभ्रुश्च बभ्रुकर्णश्च गृध्रः कोकश्च ते हताः ॥४॥
ये क्रिमयः शितिकक्षा ये कृष्णाः शितिबाहवः । ये के च विश्वरूपास्तान्क्रिमीन्जम्भयामसि ॥५॥

अर्थ— द्यावा पृथ्वी, देवीसरस्वती, इंद्र, अग्नि हे सर्व देव (ओते ओता ओतौ) एकमेकांशीं मिळून राहोत-वागोत. (मे मे क्रिमिं जम्भयतां) माझ्यासाठीं जंतूंचा नाश करोत. [१]

हे धनपते इन्द्रा ! (अस्य कुमारस्य क्रिमीन् जहि) या मुलाच्या जंतूंस दूर कर. (मम उग्रेण वचसा विश्वाः अरातयः हताः) माझ्या जवळच्या उग्रवचनें सर्व दुःखदायक क्रिमी मारले गेले आहे. [२]

(यः अक्ष्यौ परिसर्पति) जे डोळ्यांत, दृष्टींत फिरत असतात (यः नासे परिसर्पति) जे नाकांत शिरलेले असतात (दतां यो मध्यं गच्छति) दांतामध्यें जे जातात (तं क्रिमिं जम्भयामसि) त्या कृमींचा आम्हीं नाश करतों. [३]

(सरूपौ द्वौ विरूपौ द्वौ) दोन समान रूपाचे, दोन विभिन्न रूपाचे (द्वौ कृष्णौ द्वौ रोहितौ) दोन काळे दोन लाल (बभ्रुः च बभ्रुकर्णः च) राखीरंगाचे आणि राखी कानाचे, (गृध्रः कोकः च) गीधाड आणि कांवळा यासारखे (ते हताः) ते मरून गेले. [४]

(ये क्रिमयः शितिकक्षाः) जे क्रिमी पांढऱ्या कुशीचे आहेत (ये कृष्णाः शितिबाहवः) जे काळे आणि काळ्या भुजांचे आहेत, आणि (ये के च विश्वरूपाः) आणि जे अनंत रूपयुक्त आहेत (तान् क्रिमीन् जम्भयामसि) त्या कृमींचा आम्हीं नाश करतों. [५]

उत्पुरस्तात्सूर्य एति विश्वदृष्टो अदृष्टहा । दृष्टांश्च घ्नन्नदृष्टांश्च सर्वांश्च प्रमृणन्क्रिमीन् ॥ ६ ॥
येवांषास कष्कंषास एजत्काः शिपवित्नुकाः । दृष्टश्च हन्यतां क्रिमिरुतादृष्टश्च हन्यताम् ॥ ७ ॥
हतो येवाषः क्रिमीणां हतो नदनिमोत । सर्वान्नि मष्मषाकरं दृषदा खल्वाँ इव ॥ ८ ॥
त्रिशीर्षाणं त्रिककुदं क्रिमिं सारङ्गमर्जुनम् । शृणाम्यस्य पृष्टीरपि वृश्चामि यच्छिरः ॥ ९ ॥
अत्रिवद्वः क्रिमयो हन्मि कण्ववज्जमदग्निवत् । अगस्त्यस्य ब्रह्मणा सं पिनष्म्यहं क्रिमीन् ॥१०॥
हतो राजा क्रिमीणामुतैषां स्थपतिर्हतः । हतो हतमाता क्रिमिर्हतभ्राता हतस्वसा ॥ ११ ॥
हतासो अस्य वेशसो हतासः परिवेशसः । अथो ये क्षुल्लका इव सर्वे ते क्रिमयो हताः ॥ १२ ॥
सर्वेषां च क्रिमीणां सर्वासां च क्रिमीणाम् । भिनद्म्यश्मना शिरो दहाम्यग्निना मुखम् ॥ १३ ॥

(सूर्यः उत् पुरस्तात् एति) सूर्य पुढून चालतो (विश्वदृष्टः अदृष्ट-हा) सर्वांस जे प्रत्यक्ष दिसतात अथवा जे दिसत नाहींत त्या सर्व कृमींचा सुद्धां तो (सूर्य) नाश करतो. (दृष्टान् अदृष्टान् च सर्वान् क्रिमीन्) दिसणाऱ्या आणि अदृष्ट अशा सर्व कृमींचा (घ्नन् प्रमृणन्) नाश करतो अगदीं चिरडून टाकतो. [६]

(येवाषासः कष्कषासः) येवाष, कष्कष (एजत्काः शिपवित्नुकाः) एजत्क, शिपवित्नुक हे सर्व जंतू आहेत. (दृष्टः क्रिमिः हन्यतां) दृष्ट असे सर्व जंतू मारले जातात. (उत अदृष्टः च हन्यतां) दिसत नाहींत असेही मारले जातात. [७]

(क्रिमीणां येवाषः हतः) कृमींपैकीं येवाष मारले गेले (उत नदनिमा हतः) तसेंच अवाज करणारे सुद्धां मारले गेले. (सर्वान् मष्मषा नि अकरं) सर्वांस मसळून टाकून त्यांचा नाश केला. (दृषदा खल्वान् इव) ज्याप्रकारें दगडानें चणे वांटून टाकावेत. [८]

(त्रिशीर्षाणं त्रिककुदं) तीन मस्तकांचें आणि तीन वाशिंडें असलेले (सारंगं अर्जुनं क्रिमिं) चित्रविचित्र रंगाचे आणि पांढरे कृमि मी (शृणामि) मारून टाकतों. (अस्य पृष्टीः अपि) त्याच्या बरगड्या-फासळ्या सुद्धां मोडून टाकतों. आणि (यत् शिरः वृश्चामि) आणि जें मस्तक आहे तें ठेंचून टाकतों. [९]

हे (क्रिमयः) जंतूंनो ! (अत्रिवत् कण्ववत् जमदग्निवत्) अत्रि, कण्व आणि जमदग्निप्रमाणें (वः हन्मि) तुम्हांला मीं ठार करतों (अहं अगस्त्यस्य ब्रह्मणा) मीं अगस्त्याच्या ज्ञानानें (क्रिमीन् संपिनष्मि) रोग कृमींना चिरडून टाकतों. [१०]

(क्रिमीणां राजा हतः) रोग कृमींचा राजा मारला गेला, (उत एषां स्थपतिः हतः) आणि त्यांचा स्थानपति मारला गेला आणि (हत-माता हत-भ्राता) ज्यांची आई आणि भाऊ मारले गेले आणि (हत-स्वसा क्रिमिः हतः) ज्यांची बहीण मारली गेली असे जंतु सुद्धां ठार झाले, मारले गेले. [११]

(अस्य वेशासः हतासः) त्याचे घराचे मालक मारले गेले, (परिवेशसः हतासः) त्याचा परिवार मारला गेला. (अथो ये क्षुल्लकाः इव) आणि जे क्षुद्र जंतू होते (ते सर्वे क्रिमयः हताः) ते सर्व कृमि मारले गेले. [१२]

(सर्वेषां च क्रिमीणां) सर्व पुरुष कृमींचीं आणि (सर्वासां च क्रिमीणां च) सर्व स्त्री जंतूंचीं (अश्मना शिरः भिनद्मि) दगडानें मस्तकें फोडून टाकतों. (अग्निना मुखं दहामि) अग्निनें तोंड जाळून टाकतों. [१३]

*

रोग कृमींचा नाश

रोगजंतू शरीरांत शिरतात आणि तेथें निरनिराळ्या प्रकारें रोग उत्पन्न करतात. ही गोष्ट वेदाच्या कित्येक सूक्तांत सांगितली आहे. अग्नि, वायु, जल इत्यादि द्वारां या जंतूंचा नाश होतो. त्यांस दूर करण्यासाठीं वचाऔषधीचा उपयोग केला पाहिजे. हा दुसऱ्या मंत्राचा उपदेश मननीय आहे.

डोळे, नाक, कान, दांत, या सर्व अवयवांत जंतू शिरतात आणि तेथें निरनिराळे रोग निर्माण करतात, हें तिसऱ्या मंत्राचें कथन प्रत्यक्षांत पाहिलें पाहिजे. चवथ्या आणि पांचव्या मंत्रांत जंतूंच्या रंगांचें वर्णन आहे. सूर्यकिरणांनीं सर्व रोग कृमींचा नाश होतो. ही अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट सहाव्या मंत्रांत सांगितली आहे. भरपूर सूर्य किरणें यांच्यांशीं स्वतःच संबंध जोडून वाचकांनीं रोग कृमीपासून स्वतःचें रक्षण करावें. इतर मंत्रांचा अर्थ स्पष्ट आहे. त्यामुळें त्यांच्याविषयीं जास्त स्पष्टीकरणाची आवश्यकता नाहीं.

रोगकृमींचा नाश

कांड ४, सूक्त ३७

(ऋषिः – बादरायणिः । देवताः – अजशृंगी, अप्सरसः ।)

त्वया पूर्वमथर्वाणो जघ्नू रक्षांस्योषधे । त्वया जघान कश्यपस्त्वया कण्वो अगस्त्यः ॥ १ ॥
त्वया वयमप्सरसो गन्धर्वांश्चातयामहे । अजशृङ्ग्यज रक्षः सर्वान्गन्धेन नाशय ॥ २ ॥
नदीं यन्त्वप्सरसोऽपां तारमवश्वसम् । गुल्गुलूः पीला नलद्यौ३क्षगन्धिः प्रमन्दनी ।
तत्परेताप्सरसः प्रतिबुद्धा अभूतन ॥ ३ ॥
यत्राश्वत्था न्यग्रोधा महावृक्षाः शिखण्डिनः । तत्परेताप्सरसः प्रतिबुद्धा अभूतन ॥ ४ ॥

अर्थ— हे (ओषधे) औषधि ! (**त्वया अथर्वाणः रक्षांसि जघ्नू**) तुझ्या द्वारा अथर्वणी विद्या जाणणारे वैद्य रोग कृमींचा नाश करतात. (**कश्यपः त्वया जघान**) कश्यपानें सुद्धां तुझ्या साहाय्यानें नाश केला. (**कण्वः अगस्त्यः त्वया**) कण्व आणि अगस्ति यांनीं तुझ्या द्वारां रोगांचा नाश केला. [१]

हे (**अजशृंगि**) अजशृंगी औषधि ! (**त्वया वयं अप्सरसः गंधर्वान् चातयामहे**) तुझ्या सहाय्यानें आम्हीं पाण्यामध्यें पसरणाऱ्या आणि गायक अशा कृमींचा नाश करतों. (**गन्धेन सर्वान् रक्षः अज नाशय**) स्वतःच्या वासानें सर्व रोगजंतूंना दूर कर आणि त्यांचा नाश कर. [२]

(**अप्सरसः अपां तारं अवश्वसं नदीं यन्तु**) पाण्यांतील कृमी पाण्यानें परिपूर्ण भरलेल्या वेगानें वहाणाऱ्या नदींत जावोत. (**गुग्गुलूः**) गुग्गुल (**पीला**) पीलु, (**नलदी**) मांसी (**औक्षगन्धि**) औक्षगन्धि (**प्रमन्दनी**) प्रमोदिनी या पांच औषधि आहेत, या (**प्रतिबुद्धा अभूतन**) जाणून घ्या आणि (**तत्**) त्यासाठीं हे (**अप्सरसः**) पाण्यांत पसरणाऱ्या कृमींनों ! (**परा इत**) येथून दूर निघून जा. [३]

(**यत्र अश्वत्थाः न्यग्रोधाः**) जेथें पिंपळ, वड, (**शिखंडिनः महावृक्षाः**) शिखंडि वगैरे महावृक्ष होतात, हे (**अप्सरसः**) पाण्यांत पसरणाऱ्या कृमींनो ! (**तत् परा इत**) तेथून दूर जा (**प्रतिबुद्धाः अभूतन**) हें ध्यानांत ठेवा. [४]

भावार्थ— अजशृंगी औषधीच्या सहाय्यानें आथर्वण, कश्यप, कण्व, आणि अगस्ति यानीं सर्व रोगकृमींचा नाश केला. [१]
अजशृंगीनें हे रोगकृमी दूर करतां येतात या वनस्पतीच्या वासानें रोगकृमी दूर निघून जातात. [२]
हे कृमी नदीच्या पाण्यांत असतात आणि गुग्गुलु, पीलु, सीमा, औक्षगन्धी आणि प्रमोदिनी या वनस्पतींनीं दूर होतात. [३]
जेथें वड पिंपळ असे महान् वृक्ष असतात तेथून हे रोगकृमी दूर निघून जातात. [४]

यत्र॑ वः प्रे॒ङ्खा हरि॑ता अर्जु॑ना उ॒त यत्रा॑घा॒टाः क॑र्क॒र्यः॑ सं॒वद॑न्ति ।
तत्परे॑ताप्सरसः॒ प्रति॑बुद्धा अभूतन ॥ ५ ॥
एयम॑ग॒न्नोष॑धीनां वी॒रुधां॑ वी॒र्या॑वती । अ॒ज॒शृ॒ङ्ग्य॑राट॒की ती॒क्ष्णशृ॑ङ्गी॒ व्यृ॑षतु ॥ ६ ॥
आ॒नृ॒त्यतः॑ शिख॒ण्डिनो॑ गन्ध॒र्वस्या॑प्सराप॒तेः । भि॒नद्मि॑ मु॒ष्कावपि॑ यामि॒ शेपः॑ ॥ ७ ॥
भी॒मा इन्द्र॑स्य हे॒तयः॑ श॒तमृ॒ष्टीर॑य॒स्मयीः॑ । ताभि॑र्हवि॒रदा॑न्गन्ध॒र्वान॑वका॒दान्व्यृ॑षतु ॥ ८ ॥
भी॒मा इन्द्र॑स्य हे॒तयः॑ श॒तमृ॒ष्टीर्हि॑र॒ण्ययीः॑ । ताभि॑र्हवि॒रदा॑न्गन्ध॒र्वान॑वका॒दान्व्यृ॑षतु ॥ ९ ॥
अ॒व॒का॒दान॑भिशो॒चान॒प्सु ज्यो॑तय माम॒कान् । पि॒शा॒चान्त्सर्वा॑नोषधे॒ प्र मृ॑णीहि॒ सह॑स्व च ॥ १० ॥

अर्थ— (**यत्र वः प्रेङ्खा हरिताः**) जेथें तुमचे हालणारे भरलेले (**अर्जुनाः**) अर्जुन वृक्ष आहेत. (**उत यत्र आघाटाः कर्कर्यः**) आणि जेथें आघाट आणि कर्करी वृक्ष अथवा करकर अवाज करणारे वृक्ष आहेत, तेथें हे (**अप्सरसः**) पाण्यांत संचार करणाऱ्या कृमींनो ! (**प्रतिबुद्धाः अभूतन**) सावध व्हा आणि (**तत् परा इत**) तेथून दूर निघून जा. [५]

(**वीरुधां ओषधीनां वीर्यावती**) विशेष प्रकारें उगणाऱ्या औषधिमध्यें सर्वांत जास्त वीर्यशाली (**इयं अजशृंगी आ अगन्**) ही अजशृंगी प्राप्त झाली आहे. (**अराटकी तीक्ष्णशृंगी व्यृषतु**) रोगनाशक तीक्ष्ण शृंगी औषधि रोगांचा नाश करो. [६]

(**आनृत्यतः शिखंडिनः गन्धर्वस्य**) नाचणारे शिखायुक्त गायक (**अप्सरापतेः**) पाण्यांत पसरणाऱ्या कृमींच्या प्रमुखांचा (**मुष्कौ भिनद्मि**) अंडकोष मी तोडतों आणि (**शेपः अभियामि**) त्याच्या जननेंद्रियाचा नाश करतों. [७]

(**इन्द्रस्य शतं अयस्मयीः हेतयः ऋष्टीः भीमाः**) सूर्याचीं शेकडों लोखंडाच्या शस्त्रासारखीं तीक्ष्ण किरणें महाभयंकर आहेत. (**ताभिः हविरदान् अवकादान्**) त्यामुळें अन्न खाणाऱ्या हिंसक (**गंधर्वान् व्यृषतु**) कृमींचा नाश करो. [८]

(**इन्द्रस्य हिरण्ययीः ऋष्टीः**) सूर्याचीं सोन्यासारखीं तीक्ष्ण किरणें (**शतं हेतयः भीमाः**) शेकडो शस्त्रासमान भयंकर आहेत. (**ताभिः हविरदान् अवकादान् गंधर्वान् व्युषतु**) त्यांच्यामुळें अन्न खाणाऱ्या हिंसक कृमींचा नाश होवो. [९]

हे (**औषधे**) औषधि ! (**अवकादान् अभिशोचान्**) हिंसक आणि दाह करणारे (**मामकान् अप्सु ज्योतय**) माझ्या शरीरांतील पाण्यांत रहाणारे कृमी आहेत त्यांस जाळून टाक. (**सर्वान् पिशाचान् प्रमृणीहि**) सर्व रक्त शोषण करणाऱ्यांचा नाश कर, आणि (**सहस्व च**) त्यांस दाबून टाक. [१०]

भावार्थ— जेथें वेगवान् अर्जुनवृक्ष, करकर अवाज करणारा आघाट वृक्ष असतो तेथून सुद्धां हे रोगकृमी दूर निघून जातात. [५]

सर्व वनस्पतींमध्यें अजशृंगी अत्यंत वीर्ययुक्त आहे. तिच्यामुळें हे रोगकृमी खात्रीनें दूर होतात. [६]

या वनस्पतीनीं या रोगकृमींच्या वीर्यस्थानाचा सुद्धां नाश करतां येतो. [७]

सूर्यकिरणें इतकी प्रखर असतात कीं त्यामुळें हे कृमी दूर निघून जातात. [८]

सूर्याचीं सोन्यासारख्या रंगाचीं किरणें फार प्रभावशाली आहेत. त्यांच्यायोगें रोगकृमी दूर जातात (नाहींसे होतात) [९]

या औषधींनीं, माझ्या शरीरांतील जलाशयांत जें त्यांचें स्थान आहे आणि ज्यामुळें माझ्या शरीरांतील रक्त वाळून जात आहे, त्यांचा नाश करण्यांत यावा. [१०]

श्वेवैकः कपिरिवैकः कुमारः सर्वकेशकः ।
प्रियो दृशः इव भूत्वा गन्धर्वः सचते स्त्रियस्तमितो नाशयामसि ब्रह्मणा वीर्यावता ॥ ११ ॥
जाया इद्वो अप्सरसो गन्धर्वाः पतयो यूयम् । अप धावतामर्त्या मर्त्यान्मा सचध्वम् ॥ १२ ॥

अर्थ- (एकः श्वा इव) एक कुत्र्यासारखा (एकः कपिः इव) एक वांदरासारखा आहे (सर्वकेशकः कुमारः) ज्याच्या सर्व शरीरावर केस आहेत असा कुमारासारखा एक आहे. (प्रियः दृशः इव भूत्वा) दिसण्यांत प्रिय असा होऊन (गंधर्वः स्त्रियः सचते) गंधर्व नांवाचे रोगकृमी स्त्रियांस पकडतात. (वीर्यवता ब्रह्मणा तं इतः नाशयामसि) वीर्ययुक्त ब्राह्मी नामक औषधिनें त्यांचा येथून आम्हीं नाश करतों. [११]

हे (गंधर्वाः) गंधर्व हो ! (यूयं पतयः) तुम्हीं पति आहांत. (अप्सरसः वः जाया इत्) अप्सरा तुमच्या पत्न्या आहेत. हे (अमर्त्याः) अमर हो ! (अप धावत) येथून दूर पळून जा (मर्त्यान् मा सचध्वं) मनुष्यांस पकडूं नका. [१२]

भावार्थ- कुतरीं आणि वानराप्रमाणें प्रभाव दाखवणारे हे रोगोत्पादक कृमि स्त्रियांना पीडा देतात. त्यांना ब्राह्मी वनस्पतीनें दूर करतां येतें. [११]

या उपायांनीं हीं रोगबीजें (जंतु) दूर करतां येतात (म्हणजे त्यांचा नाश करतां येतो.) [१२]

रोगकृमींचा नाश

रोगकृमी

या सूक्तांत ' रक्ष, रक्षस्, गंधर्व, अप्सरस्, पिशाच ' हे शब्द रोग उत्पन्न करणाऱ्या जंतु विशेषासाठीं आले आहेत. वैद्यक ग्रंथांत अशा रोगांविषयीं खालीं दिल्याप्रमाणें वर्णन आहे-

१ गंधर्वग्रहः- माधव निदानांत याचें वर्णन असें मिळतें-

हृष्टात्मा पुलिनवनान्तरोपसेवी स्वाचारः प्रियगीतगन्धमाल्यः । नृत्यन्वै प्रहसति चारु चाल्प शब्दं गंधर्वग्रहपीडितो मनुष्यः ॥ (मा. नि.)

' गंधर्वग्रहानें पीडिलेल्या मनुष्याचें अंतःकरण आनंदित होतें. तो वनें-उपवनें-उद्यानें यांत फिरावयास जातो, वाद्यें वाजविलेलीं त्यास आवडतात, तो नाचतो-हंसतो, इत्यादि लक्षणें गंधर्वग्रहाचीं आहेत.

२ पिशाचग्रहः- याचीं लक्षणें माधवनिदानांत अशीं दिलीं आहेत.

उद्धस्तः कृशपरुषोऽचिरप्रलापी दुर्गन्धो भृशमशुचिस्तथातिलोमः । दूराशी विजनवनान्तरोपसेवी व्याचेष्टन् भ्रमति रुदन् पिशाचजुष्टः ।
(मा. नि.)

' दुर्गंधियुक्त, अपवित्र रहाणारा, पुष्कळ खाणारा खादाड बडबडणारा, रडत छाती पीटीत फिरणारा वगैरे प्रकार करणारा रोगी पिशाच पीडित असतो. '

' रक्षः रक्षस् आणि राक्षस् ' हे शब्द सुद्धां कित्येक प्रकारच्या रोगांचे वाचक आहेत. त्याविषयीं रक्षोघ्नी औषधिप्रयोग सुद्धां वैद्यक ग्रंथांत दिले आहेत. पहा—

१ भूतघ्नी- भूतरोगाचा नाश करणारें औषध, प्रपौंडरिक, मुण्डरिक, तुळशी, शंखपुष्पी या औषधी भूतरोग नाशक आहेत.

२ भूतघ्नः- भूर्जवृक्ष, सर्षपवृक्ष.

३ भूतनाशन- बिलावा (बिब्बा), हिंगुवृक्ष, रुद्राक्ष.

४ भूतहन्त्री- दूर्वा, वन्ध्या कर्कोटकी वल्ली.

५ पिशाचघ्न- श्वेत सर्षप वृक्ष.

६ रक्षोघ्न- कांचिक, हिंगु, बिब्बा, नागरंग, वचा.

७ रक्षोहा- महिषाक्ष, गुग्गुली, गुग्गुळ.

या सूक्ताच्या तिसऱ्या मंत्रांत गुग्गुल वृक्षाला राक्षस, गंधर्व, अप्सरा पिशाच, वगैरेंचे नाशक म्हटलें आहे. त्यावरून हे शब्द कोणत्या प्रकारच्या रोगांचे वाचक आहेत ही गोष्ट सिद्ध होते. वर सांगितलेले वृक्ष वनस्पति, राक्षस, भूत प्रेत पिशाच वगैरेंस दूर करतात. त्यावरून सिद्ध होतें की हा विशिष्ट रोग आहे.

दुसऱ्या मंत्रांत सांगितलें आहे की ' अजशृंगीच्या वासानें

सर्व राक्षसांचा (**नाशय**) नाश होतो. आणि (**अज**) पळून जातात. (**मं. २**) म्हणजे **हे** राक्षस सूक्ष्म कृमि अथवा सूक्ष्म रोगजंतु असतील. या अजशृंगी औषधीनें गंधर्व, अप्सरा, आणि राक्षस रोग दूर होतात, असें दुसऱ्या मंत्राचें कथन आहे. या अजशृंगीचें वर्णन वैद्यक ग्रंथांत पहा—

अजशृंगी-' कटु, तिक्ताः कफार्शः शूल शोथघ्नी चक्षुष्या श्वासहृद्रोगविषकास कुष्ठघ्नी च । एतात्फलं तिक्तं कटूष्णं कफवातघ्नं जठरानलदीप्तिकृत् हृद्यं रुच्यंण लवणरसं आम्लरसं च ॥

(रा. नि. व. ९)

' अजशृंगि औषधि कफ, संग्रहणी, शूल, सूज वगैरेंचा नाश करणारी दृष्टीचे दोष दूर करणारी, श्वास, हृदगरोग, विष, कास (खोंकला) कष्ट दूर करणारी, आहे. तिचें फळ कफ आणि वात दूर करणारें पाचक वगैरे गुणांनीं युक्त आहे. ' यांत मंत्रांत सांगितलेल्या रोगांचीं नांवें नाहींत, तरीसुद्धां आधुनिक वैद्यक ग्रंथापेक्षां वेदांनीं येथें जास्त ज्ञान प्रगट केलें आहे. वैद्यांनीं त्या विषयीं जास्त संशोधन करावें.

लक्षण

या भूतरोगाचें लक्षण ११ व्या मंत्रांत केलें आहे ते आतां पहा—

१ श्वा इव- कुत्रा जसा चावतो.

२ कपिः इव- वानर ज्याप्रमाणें मस्करी अथवा चाळे करतें.

हीं लक्षणें पिशाच बाधित मनुष्यांत दिसतात. तो रोगी कुत्र्या अथवा वानराप्रमाणें वागतो. रोगांत मनुष्य असा व्यवहार करतो, त्यास उन्माद रोग म्हणतात. या उन्मादाचेच, पिशाच, भूतः, रक्षः, राक्षस, गंधर्व आणि अप्सरा ही नांवें अथवा भेद आहेत आणि त्यांचा नाश या सूक्तांत सांगितलेल्या औषधींनीं होतो. औषधीनीं त्यांचा नाश होतो. त्याअर्थी ते सजीव, सूक्ष्म, शरीरांतील रोगजंतू असण्याचा संभव आहे. त्याशिवाय ' **पिशाच्** ' शब्द रक्त पीणारा, मांसभक्षक आहे असें सिद्ध करतो. म्हणजे हें कृमी, शरीरांत शिरून शरीरांतील रक्त शोषून घेतात, आणि शरीरास क्षीण करतात, त्यांचा नाश खालीं लिहिलेल्या औषधींनीं होतो. या औषधींचे गुणधर्म पहा—

(१) गुग्गुलुः- त्याची संस्कृत नांवें- ' **देवधूप, भूतहरः, यातुघ्नः, रक्षोहाः** ' हीं त्याचीं नांवें सूक्तांत सांगितलेल्या अर्थाशीं अनुरूप आहेत, म्हणजे गुग्गुळाच्या धूपानें भूत, राक्षस, यातुधान वगैरेंचा नाश होतो. ही गोष्ट या शब्दांनींच सिद्ध होते. आतां त्याचे गुण पहा—

जराव्याधिहरत्वाद्रसायनः । कटुतिक्तोष्णः कफवातकासघ्नः । कृमिवातोदरप्लीहाशोफार्शोघ्नः ॥

(रा. नि. व. ॥१२॥)

' याच्यानें वृद्धत्व आणि रोग दूर जातात. हा, कफ, वात, श्वास, कृमि, उदर, प्लीहा, सूज संग्रहणी वगैरे रोगांस दूर करतो.' या वर्णनावरून त्याचें महत्त्व ध्यानांत येईल. (मं. ३)

(२) पीला, पीलु- मंत्रांत ' **पीला** ' शब्द आहे. त्याचा अर्थ मुगी असा आहे. ' **पीलु** ' शब्द वनस्पति वाचक आहे. हिंदी भाषेंत त्याला ' झल्ह ' म्हणतात. हा कफ, वात, पित दोषाला दूर करतो. (मं. ३) (भा. प्र.)

(३) नलदा, नलदी- जटामासीचें हें नांव आहे. तिचे गुण- ' जटामासी कफ दूर करणारी, भूतघ्नी, दाहघ्नी पित्तघ्नी, (रा. नि. व. १२) या औषधीनें कफरोग, भूतरोग, पित्तरोग, हे दूर होतात. त्यांत भूतरोग शमन या सूक्तांतील अर्थाशीं मिळतें आहे. (मं. ३)

(४) औक्षगंधि- ऋषभक औषधीचें हें नांव आहे तिचे गुण- ' बळ वाढविणारी, शुक्र (वीर्य) वाढवणारी, पित्तरक्त दोष दूर करणारी, दाह, क्षयः ज्वरनाशक आहे. ' (रा. नि. व. ५) वाजीकरणांत तिचा फार उपयोग होतो.

(५) **प्रमन्दनी-** घातकी वृक्ष, हिंदी तिला ' धावई ' म्हणतात. तिचे गुण-**कटुः उष्णा, मदकृद्विषघ्नी, प्रवाहिकातिसारघ्नी विसर्पव्रणघ्नी च** । (रा. नि. व. ६)

तृष्णातिसारपित्तास्रविषक्रिमिविसर्पजित् ॥

(भा. प्र.)

' **ही औषधि**, विषनाशक, अतिसार, विसर्प, व्रण आणि कृमि **दोष दूर करणारी आहे. '** (मं. ३)

या औषधींनीं भूतरोगादि वर लिहिलेले रोग दूर होतात. या कार्यासाठीं अश्वत्थ (पिंपळ), पिंपळी वगैरे महान् वृक्ष उपयोगी आहेत असें चौथ्या आणि पांचव्या मंत्रांत सांगितलें आहे. त्याविषयीं वैद्यशास्त्राचें कथन पहा—

(१) अश्वत्थः- हिंदीभाषेंत त्यास ' पिपर ' म्हणतात. संस्कृतांत त्यास ' **शुचिद्रुम** ' म्हणतात कारण कीं तो शुद्धता करतो. त्याचे गुण

पित्तश्लेष्मव्रणास्रजित् योनिशोधनः वर्ण्यः ।

(भा. पू. १ भ, वटादि वर्ग)

म्हणजे हा पित्त, कफ, व्रण वगैरे दोष दूर करतो आणि योनिदोषास दूर करतो. येथें वाचकांनीं ध्यानांत ठेवावें कीं क्रि-

यांना जे भूतप्रेतादि रोग होतात ते विशेषतः योनिस्थानच्या दोषांनींच होतात. त्यामुळें या वृक्षाचा उल्लेख या सूक्तांत केला आहे. त्याच्या फळांचे गुण पहा—

अश्वत्थवृक्षस्य फलानि पक्वान्यतीवहृद्यानि च शीतलानि ।

कुर्वन्ति पित्तास्रविषार्तिदाहं विच्छर्दिशोषा- रुचिदोषनाशनम् ॥ (रा. नि. व. १)

'पिंपळाची फळें पिकल्यानंतर शीतल आणि हृदयासाठीं अत्यंत हितकर असतात. पित्त, रक्तस्राव, विष, पिडा, दाह, वमन, शोष, अरुचि वगैरे दोषांना दूर करतात. '

(२) **न्यग्रोधः-** वट, वड, वर, वर्गट, या वडाचे गुण आहेत-

कफपित्तव्रणापहः । वर्ण्यो विसर्पदाहघ्नः योनि- दोषहृत् । (भा. प्र.)

ज्वरदाहतृष्णामोहव्रणशोकघ्नश्च ।

(रा. नि. व. ११)

हा वड, कफ, पित्त, व्रण, योनि दोष, ज्वर, दाह, तृष्णा, मूर्च्छा, सूज वगैरे रोगांचा नाश करतो.

(३) **शिखण्डी-** गुंजा नांवाची लता, मोर अथवा, मोराचीं पिसें आणि स्वर्णयूथिकेचा वाचक हा शब्द आहे.

(४) **अर्जुनः-** हिंदी भाषेंत त्याला 'कहू, कौह' म्हणतात. त्याचे गुण असे आहेत—

कफघ्नः व्रणशोधनः पित्तश्रमतृष्णाहरः, वात- कोपनश्च । (रा. नि. व. ९)

शीतलो हृद्यः क्षतक्षय-विषरक्तहरो मेदोमेह-व्रणघ्न- स्तूवरः कफपित्तघ्नश्च । (भा.पु. १ भ. वटादि)

हा अर्जुन वृक्ष, कफ, व्रण, पित्त, श्रम, तृष्णा वगैरेंस दूर करतो. हृदयासाठीं अत्यंत हितकर आहे. व्रण, क्षय, विष, रक्तदोष दूर करतो. मेदाहि दूर करतो.

(५) **आघाटः—** अपा मार्ग औषधि, हिंदींत लटजीवा, चीरचिरा म्हणतात. तिच्याविषयीं कियेक सूक्तें आहेत. (अथर्व कां. ४, सू. १७-१९) विवरणासह वाचा. त्यांत अपा मार्गाचे (अघाड्याचे) गुणधर्म दिले आहेत.

(६) **कर्करी-** कर्करी, कांकडी,, त्याविषयीं अर्थविषयक शोध व्हावयास हवा.

हे सर्व वृक्ष, आणि लता वर सांगितलेल्या रोगांस दूर करतात. त्यांचें वैद्यक ग्रंथांत केलेलें वर्णन आणि वेदमंत्रांत केलेलें वर्णन या दोन्हींची तुलना करून पहावी म्हणजे त्यावरून कळून येईल या औषधी आणि रोगांविषयीं वेदांनीं जास्तच सांगितलें आहे.

आठव्या आणि नवव्या मंत्रांत सूर्य किरणाचा उपयोग वर सांगितलेल्या रोगांस दूर करण्याच्या कार्यात होऊं शकतो, असें सूचीत केलें आहे.

अकराव्या मंत्रांत (**वीर्यवता ब्रह्मणा**) वीर्ययुक्त ब्राह्मी औषधीनें हा रोग दूर होतो असे सांगितलें आहे.

(७) **ब्राह्मी**- हिंदी भाषेंत तिला, 'बरंमी, ब्रह्मी ' म्हणतात' तिचे गुण असे आहेत—

ब्राह्मी हिमा सरा तिक्ता मधुमेध्या च शीतला ।
कषाया मधुरा स्वादुपाकायुष्या रसायनी ॥
स्वर्या स्मृतिप्रदा कुष्ठपाण्डु मेहास्रकासजित् ।
विषशोष हरी ॥ ... ... (भा. प्र. व)

' ब्राह्मी वनस्पति बुद्धिवर्धक, स्मृतिवर्धक, आयुष्यवर्धक, कुष्ठ, पाण्डु, मेह, रक्तस्राव, खोकला, विष, तृष्णा वगैरेंस दूर करते.'

हे ब्राह्मी औषधीचे गुण सोमवल्लीच्या गुणाशीं थोड्या अंशीं मिळते आहेत. म्हणून त्यांचीं नांवें, सोमवल्लरी, महौषधि, सुर श्रेष्ठा, परमेष्ठिनी शारदा, भारती, ' अशीं आहेत. बुद्धिवर्धक आणि आयुष्यवर्धक गुण तिचें मुख्य आहेत. ही अपूर्व वल्ली आहे. आणि खातरीनें गुणकारी आहे.

हि वैद्यांची विद्या आहे म्हणून या सूक्ताचें मनन वैद्यानीं उत्तम प्रकारें करावे. जर वैद्यमंडळी त्याचा विचर करून औषधिप्रयोग निश्चित्त करतील तर तें जनतेवर अत्यंत उपकारक होईल.

' अप्सरस् ' शब्दाचा मूळ अर्थ (**अप्-सरस्**) पाण्या- मध्यें संचार करणारा जलाशयांत रहाणारा, 'मलेरीया ' म्हणजे थंडी तापाचा जंतू, जलसंचारी आहे. मच्छरांकडून त्याचा प्रसार होतो. आणि मच्छरें (गातात) गुणगुणतात, त्यामुळें असा संभव खरा कीं 'गंधर्व ते असतील आणि त्यांच्या आश्रयानें सर्वत्र जाणारे ज्वरोत्पादक कृमि-जंतु हे अप्सरस् असतील. गंधर्व आणि अप्सरा यांचा या सूक्तांपुरता असा संबंध दिसतो. पिंपळ, वड, अपामार्ग (आघाडा) अर्जुन वगैरे वृक्षांमुळें हे रोग कृमी दूर होतात असें लिहिलें आहे, म्हणून जेथें मलेरिया फार असा प्रांतीं या वृक्षांची लागवड करून अनुभव घेतला पाहिजे. त्याच प्रमाणें अजशृंगी, गुग्गुल वगैरे वनस्पतींचा सुद्धां रोग निवारणार्थ प्रयोग करून पहाण्यासारखा आहे. वैद्यमंडळी याविषयीं जास्त प्रयोग करून संशोधन करतील तर निश्चय लवकर करतां येईल.

रोगकृमिनाशक हवन

कांड ६, सूक्त ३२

(ऋषिः - चातनः, ३ अथर्वा । देवता - अग्निः, २ रुद्रः, ३ मित्रावरुणौ ।)

अन्तर्दावे जुहुता स्वे॑३तद्यातुधानक्षयणं घृतेन॑ ।
आराद्रक्षांसि प्रति॑ दह त्वम॑ग्ने न नो॑ गृहाणामुप॑ तीतपासि ॥ १ ॥
रुद्रो वो॑ ग्रीवा अश॑रैत्पिशाचाः पृष्टीर्वोऽपि॑ शृणातु यातुधानाः ।
वीरुद्वो॑ विश्वतो॑वीर्या यमेन समजीगमत् ॥ २ ॥
अभ॑यं मित्रावरुणाविहास्तु नोऽर्चिषात्त्रिणो॑ नुदतं प्रतीचः ।
मा ज्ञातारं मा प्रतिष्ठां विंदन्त मिथो विघ्नाना उप॑ यन्तु मृत्युम् ॥ ३ ॥

अर्थ— (एतत् यातुधानक्षयणं) हा पीडा देणाऱ्यांचा नाश करणाऱ्या हविचें (अन्तः दावे) अग्नीच्या प्रदीप्त अवस्थेंत (सु जुहुत) उत्तम प्रकारें हवन करा. हे अग्ने ! (त्वं रक्षांसि आरात् प्रतिदह) तूं राक्षसांस अवकून अथवा दूरून जाळून टाक. आणि (नः गृहाणां न उप तीतपासि) आमच्या घरांना तूं ताप देऊं नकोस [१]

हे (पिशाचाः) पिशाचहो ! (रुद्रः वः ग्रीवाः अशरैत्) रुद्रानें तुमची मान मोडून टाकली आहे. हे (यातुधानाः) यातना देणारांनो ! (वः पृष्टीः अपि शृणातु) तो तुमच्या फासळ्या–बरगड्यासुद्धां तोडून टाको. (विश्वतोवीर्या विरुत्) अनंत वीर्यानें युक्त औषधिनें (वः यमेन समजीगमत्) तुम्हांस यमाशीं संयुक्त केलें आहे. [२]

हे (मित्रावरुणौ) मित्र आणि वरुण हो ! (नः इह अभयं अस्तु) आम्हांस येथें अभय असो. (अर्चिषा अत्त्रिणः प्रतीचः नुदतं) स्वतःच्या तेजानें भक्षक शत्रूंस दूर करा. (मा ज्ञातारं) ज्ञान्यांस ते प्राप्त न करोत. (मा प्रतिष्ठां विन्दत) स्थिरतेस प्राप्त न होवोत. वे (मिथः विघ्नानाः मृत्युं उपयन्तु) आपआपसांत एकमेकांस मारतां मारतां ते सर्व मृत्यूस प्राप्त होवोत. [३]

रोगनाशक हवन

रोगाच्या जंतूंचा नाश करणारें हवन प्रदीप्त अग्नींत उत्तम विधिपूर्वक करण्याचा उपदेश या सूक्ताच्या प्रथम मंत्रांत केला आहे. त्यामुळें शरीरभक्षक सूक्ष्म रोग कृमींचा नाश होतो. कृमि असे आहेत—

१ (पिशाचाः) मांसाची क्षीणता करणारे, रक्ताची क्षीणता करणारे
२ (यातुधानाः) शरीरास यातना–पीडा देणारे, रोग उत्पन्न करणारे
३ (राक्षसः-क्षरासः) क्षीणता आणणारे
४ (अत्त्रिणः-अदन्ति इति) शरीर भक्षण करणारे रोगजंतू अग्नींत केलेल्या हवनानें तसेंच—
५ (विश्वतोवीर्या वीरुत्) अत्यंत गुणकारी वनस्पतींच्या प्रयोगानें क्षीण होतात आणि नाश पावतात.

रोगापासून वांचणें

कांड ६, सूक्त ९६

(ऋषिः – भृग्वङ्गिराः । देवता – वनस्पतिः, सोमः ।)

या ओषधयः सोमराज्ञीर्बह्वीः शतविचक्षणाः । बृहस्पतिप्रसूतास्ता नो मुञ्चन्त्वंहसः ॥ १ ॥
मुञ्चन्तु मा शपथ्याइदथो वरुण्यादुत । अथो यमस्य पड्वीशाद्विश्वस्माद्देवकिल्बिषात् ॥ २ ॥
यच्चक्षुषा मनसा यच्च वाचोपारिम जाग्रतो यत्स्वपन्तः । सोमस्तानि स्वधया नः पुनातु ॥ ३ ॥

अर्थ— (याः सोमराज्ञीः बह्वीः ओषधयः) सोम औषधी ज्यांत मुख्य आहे अशा अनेक औषधि आहेत आणि ज्यांच्यामुळें (शत-विचक्षणाः) शेंकडों कार्यें होतात, (बृहस्पति –प्रसूताः ताः) ज्ञानी पुरुषानें दिलेल्या त्या औषधि (नः अंहसः मुञ्चन्तु) आम्हांस पापरूपी रोगांपासून वांचवोत [१]

(मा शपथ्यात् मुञ्चन्तु) मला दुर्वचनापासून होणाऱ्या रोगांपासून वांचवोत. (अथो उत वरुण्यात्) आणि पाण्यामुळें होणाऱ्या रोगांपासून वांचवोत. (अथो यमस्य पड्विशात्) अथवा यमाच्या पाशासारख्या असाध्य रोगापासून वांचवोत तसेंच (विश्वस्मात् देवकिल्बिषात्) सर्व देवांच्या विषयींच्या पापापासून उत्पन्न झालेल्या रोगांपासून वांचवोत. [२]

(यत् चक्षुषा मनसा) जें पाप चक्षु (डोळे) आणि मन (यत् च वाचा) जें वाणीनें (जाग्रतः यत् स्वपन्तः) जागृत अवस्थेंत अथवा झोपेंत आम्हीं (उपारिम) करतों (नः तानि) आमचीं तीं सर्व पापें (सोमः स्व-धया पुनातु) सोम स्वशक्तीनें पवित्र करून दूर करो. [३]

भावार्थ— सर्व औषधींत सोम औषधि मुख्य आहे· या औषधींनें शेंकडों रोगांची चिकित्सा करतां येते. ज्ञानी वैद्याजवळून दिली गेलेली ही औषधी आम्हांस रोगमुक्त करो. [१]

दुर्वचनानें, पाणी बिघडल्यानें, यमाच्या पाशासारख्या दोषांनीं अथवा सर्व पापांनीं उत्पन्न झालेल्या रोगांपासून औषधी आम्हांस सुरक्षित ठेवोत. [२]

दृष्टी, मन, वाणी, वगैरे इंद्रिय द्वारा जागृत अवस्थेंत अथवा झोपेंत जीं पापें आम्हीं करतों त्या पापांपासून उत्पन्न झालेल्या रोगांपासून सोम वगैरे औषधि आम्हांस वांचवोत. [३]

पापांमुळें रोगांची उत्पत्ति

या सूक्तांत पापापासून रोगाची उत्पत्ति होते अशी कल्पना दर्शविली आहे. सर्व रोग मनुष्यानें केलेल्या पापापासून उत्पन्न होतात. मनुष्य जर स्वतः स्वतःला पापापासून वांचवूं शकला तर सर्वोपरि तो रोगांपासून सुरक्षित राहूं शकतो.

मनुष्य झोपेंत अथवा जागृतावस्थेंत स्वतःच्या इंद्रिय द्वारा अनेक पापें करतो. आणि रोगी झाल्यानंतर दुःखी होतो. म्हणून त्यानें पापापासून संभाळून असावें आणि स्वतःच्या इंद्रियद्वारा पापें करूं नयेत.

' शपथ वहाणें ' म्हणजे शिव्या देणें, वाईट शब्द बोलणें आणि क्रोध वचनें बोलणें हीं सर्व पापें आहेत. त्यामुळें अनेक रोग होतात. क्रोध स्वतः सुद्धा रोग उत्पन्न करतो. म्हणून त्यापासून संभाळून राहिलें पाहिजे.

रोग झाल्यानंतर औषधि प्रयोगांनीं रोग दूर करणें शक्य आहे. पण औषधि (बृहस्पति-प्रसूता) ज्ञानी वैद्याजवळून विचार पूर्वक दिलेली असावी.

अशा प्रकारें या सूक्तांत उत्तम बोध आहे. जर वाचक त्यासर्वांचा नीट योग्य विचार करतील तर ते स्वतःस अनेक पीडा व कष्ट यांतून वांचवूं शकतील.

संधिवात दूर करणें

कांड २, सूक्त १

(ऋषिः - भृग्वङ्गिराः । देवता - वनस्पतिः, यक्ष्मनाशनम् ।)

दशवृक्ष मुञ्चेमं रक्षसो ग्राह्या अधि यैनं जग्राह पर्वसु । अथो एनं वनस्पते जीवानां लोकमुन्नय ॥१॥
आगादुदगादयं जीवानां व्रातमप्यगात् । अभूदु पुत्राणां पिता नृणां च भगवत्तमः ॥२॥
अधीतीरध्यगादयमधि जीवपुरा अगन् । शतं ह्यस्य भिषजः सहस्रमुत वीरुधः ॥३॥
देवास्ते चीतिमविदन्ब्रह्माण उत वीरुधः । चीतिं ते विश्वे देवा अविदन्भूम्यामधि ॥४॥
यश्चकार स निष्करत्स एव सुभिषक्तमः । स एव तुभ्यं भेषजानि कृणवद्भिषजा शुचिः ॥५॥

अर्थ— हे (दश वृक्ष) दश (दहा) वृक्षा ! (रक्षसः ग्राह्याः) राक्षसीपणानें जखडून टाकणाऱ्या संधिवात रोगाच्या पीडेपासून (इमं मुञ्च) याला मुक्त कर. (या एनं पर्वसु जग्राह) ज्या रोगानें याला सांध्यांतून घट्ट धरलें आहे. हे (वनस्पते) औषधि ! (एनं जीवानां लोकं उन्नय) याला जीवित लोकांच्या स्थानांत जाण्यासाठीं वर उचलून घे. [१]

(अयं) हा मनुष्य (जीवानां व्रातं) जीवित लोकांच्या समुदायांत (अगात् आगात् उदगात्) आला, येऊन पोहोंचला, उठून आला आहे. आतां हा (पुत्राणां पिता) पुत्रांचा पिता आणि (नृणां भगवत्तमः) मनुष्यांत अत्यंत भाग्यवान् (अभूत् उ) झाला आहे. [२]

(अयं) यानें (अधीतीः अध्यगात्) प्राप्त करण्यास योग्य पदार्थ प्राप्त केले आहेत आणि (जीवपुराः अधि अगन्) जीवाच्या संपूर्ण जरुरी सुद्धां प्राप्त केल्या आहेत. (हि) कारण कीं (अस्य शतं भिषजः) त्याचे शेंकडों वैद्य आहेत आणि (उत सहस्रं वीरुधः) हजारों औषधें आहेत. [३]

(देवाः ब्रह्माणः उत वीरुधः) देव ब्राह्मण आणि वनस्पति (ते चीतिं अविदन्) तुझे देण्याघेण्याचे व्यवहार जाणत आहेत. (विश्वे देवाः) सर्व देव (भूम्यां अधि) पृथ्वीवर (ते चीतिं अविदन्) तुझे देण्याघेण्याचे सर्व व्यवहार जाणत आहेत. [४]

(यः चकार स निष्करत्) जो करीत रहातो तोच निःशेष करतो आणि तोच (सु-भिषक्-तमः) सर्वांत उत्तम वैद्य असतो. (सः एव शुचिः) तोच वैद्य शुद्ध वैद्य (भिषजा) दुसऱ्या वैद्यांशीं विचार करून (ते भेषजानि कृणवत्) तुझ्यासाठीं औषधें तयार करील. [५]

भावार्थ— दशवृक्ष नांवाची वनस्पति गठीया (जखडणाऱ्या संधिवात) रोगास दूर करते. हा रोग शरीरास सांध्यांत जखडून टाकतो. त्यामुळें मनुष्य हिंडू फिरूं शकत नाहीं. त्याची चिकित्सा दशवृक्षानें केली तर तो रोगी लवकर आरोग्य मिळवून दुसऱ्या (इतर) जिवंत मनुष्याप्रमाणें स्वतःचे व्यवहार करूं शकतो. [१]

तो आरोग्य प्राप्त करून लोकसभेंत जाऊन सार्वजनिक कार्य व्यवहार करतो. घरांत स्वतःच्या मुलाबाळांविषयीं कर्तव्य करतो आणि मनुष्यांत तो अत्यंत भाग्यशाली होऊन रहातो. [२]

तो निरोगी होऊन सर्व मिळविण्याच्या वस्तू मिळवूं शकतो. जीवास ज्या ज्या आवश्यक गोष्टी त्या प्राप्त करूं शकतो. हा रोग कांहीं असाध्य नाहीं कारण कीं त्याची चिकित्सा करणारे शेंकडों आहेत आणि औषधें सुद्धां हजारों आहेत. [३]

त्यावर पुष्कळ औषधें तर या पृथ्वीवरच आहेत, तीं कशीं घ्यावीत, त्याचे कसे प्रयोग करावेत, हें सर्व दिव्य गुणांनीं युक्त ब्रह्मज्ञानी ब्राह्मण वैद्य जाणतो. [४]

जो हें चिकित्सेचें कार्य करीत रहातो. तोच त्यांतील प्राविण्य टिकवूं शकतो, वारंवार चिकित्सा करीत राहिल्यानें जो सुरवातीस सामान्य वैद्य असतो तो श्रेष्ठ धन्वन्तरी होऊं शकतो. असे श्रेष्ठ धन्वन्तरी दुसऱ्या वैद्यांच्या संमतीनें उत्तम प्रकारें चिकित्सा करूं शकतात. [५]

संधिवात दूर करणें

संधिवात

वेदांत संधिवात रोगाचें नांव ' **ग्राही** ' आहे कारण की तो (**पर्वसु जग्राह**) सांध्यांना जखडून टाकतो. हिंडूं फिरूं देत नाहीं. सांध्यांची हालचाल बंद होते. ' **रक्षस्** ' अथवा ' **पिशाच्** ' हीं सुद्धां त्याचींच नांवें आहेत. हीं नांवें त्या रोगाचा रक्ताशीं संबंध दाखवितात. कारण कीं रुधिरप्रिय म्हणजे ज्यांना रक्त प्रिय आहे अशांचा वाचक आहे. म्हणून ' **रक्षः ग्राही** ' चा अर्थ रक्तांत बिघाड होऊन होणारा संधिवात आहे.

दशवृक्ष

या संधिवाताची चिकित्सा दशवृक्षानें होते. ' **दशमूळ** ' नांवानें वैद्यक ग्रंथांत दहा औषधि प्रसिद्ध आहेत. वातरोग नाशक असल्यानें त्याविषयीं त्यांची फार प्रसिद्धि आहे. कदाचित् तेंच दशमूळ येथें दशवृक्ष शब्दानें अपेक्षित असेल. या दशवृक्षचें तेल, तूप, काढा, आसव, अरिष्ट, वगैरे बनविण्यांत येतें, तीं सर्व वात-रोग दूर करण्याविषयीं प्रसिद्ध आहेत.

या सूक्ताच्या प्रथम मंत्रांत ' **मुञ्च** ' क्रिया आहे. या '**मुञ्च**' धातुपासून एक ' **मोच** ' शब्द तयार होतो. जो **सोहिंजना** अथवा मुक्याचें झाड म्हणजे शोभांजन वृक्षाचें वाचक आहे. हा वृक्ष सुद्धां वातदोष दूर करणारा आहे. या वृक्षाला लांब शेंगा असतात. त्यांचा भाजीसाठीं उपयोग होतो. या शोभांजन वृक्षाची अंतःसाल जर जखडलेल्या सांध्यावर बांधण्यांत येईल तर दोन चार तासांत जखडलेले सांधे सुटे होतात. ही तर अनुभवाची गोष्ट आहे. इतर औषधांनीं जो सांध्याचा रोग कित्येक महिनेपर्यंत बरा होत नाहीं तो ही अंतर त्वचा सांध्यावर बांधली असता, थोड्या वेळानें त्यास्थानी उष्णता भासूं लागते अथवा दाह होऊं लागतो. दोन चार तास कष्ट सहन केलें असतां सांध्यातील सर्व दोष दूर होतात. येथें मंत्रांत ' **मुञ्च** ' शब्द आहे. आणि या वृक्षाचें संस्कृत नांव ' **मोच** ' असें आहे. म्हणून ही गोष्ट येथें सांगितली. जे वाचक स्वतः वैद्य असतील त्यांनीं या बाबतीचा अधिक विचार करावा. आम्हीं केवळ इत-रांच्या अनुभवानें लिहिलें आहे. त्यांतील शास्त्रीय तत्त्व आम्हांस माहित नाहीं.

या पहिल्या मंत्राच्या उत्तरार्धांत पुढें जातां सांगितलें आहे की, या वनस्पतीनें संधिवातानें जखडलेले रोगी निरोगी लोकां-च्या समुदायांत जातात आणि निरोगी मनुष्यांप्रमाणें स्वतःचीं कार्यें करितात. (मं. १)

मं. २ आणि ३ मध्यें म्हटलें आहे कीं, ' या औषधांनीं मनुष्य निरोगी होऊन लोकसभेंत जातो आणि घरचीं कार्यें सुद्धां करूं शकतो. म्हणजे वैयक्तिक, सामाजिक आणि राष्ट्रीय कार्यें करूं शकतो. सर्व मानवीय कर्तव्यें करण्यालायक होतो. या मंत्रांची भाषा पहातां असे वाटतें कीं ही चिकित्सा अत्यंत त्वरित गुण देणारी असावी. जो आतां अंथरुणांत पडलेला आहे तो थोड्या तासांत मानवी समाजांत जाऊन कार्य करूं लागतो. पहिल्या तीन मंत्रांचा सूक्ष्मरीतीनें विचार केला असतां असा आशय प्रगट होतो. हा शीघ्र आरामदायक शब्द प्रयोग वाच-कांनीं दुसऱ्या मंत्रांत अवश्य पहावा.

अयं जीवानां व्रातं अप्यगात् ।
आगात्, उद्गात् ॥ (मं. २)

' हा जीवाच्या समुदायांत गेला, पोहोंचला, उठून उभा राहिला. ' स्वतःच्या पायांनीं गेला, म्हणजे जो अंथरुणांत सांधे धरल्यामुळें झोंपून होता तो इतक्या त्वरेनें मनुष्य समुदायांत फिरूं लागला आहे. हें आश्चर्य व्यक्त करण्यासाठीं एकच भावा-र्थाच्या तीन क्रिया (**आगात्, अप्यगात्, उद्गात्**) प्रयुक्त केल्या आहेत. त्यावरून ही चिकित्सा अत्यंत शीघ्र गुण-कारी असावी असें व्यक्त होतें.

या चिकित्सेच्या औषधि हजारों आहेत, आणि त्याचे चिकि-त्सकसुद्धां शेंकडो आहेत (मं. ३) या तिसऱ्या मंत्राच्या कथना-वरून ही चिकित्सा सुसाध्य आहे; असाध्य चिकित्सा नाहीं असें समजतां येते. वर जी मोच वृक्षाची चिकित्सा सांगितली ती बहुतेक येथील ग्रामीण विभागांतले सर्वच लोक जाणतात, आणि उपयोगांत सुद्धां आणतात. त्यामुळें थोड्याश्या तासांत आरोग्य प्राप्त होतें.

हे वृक्ष पृथ्वीवर पुष्कळ आहेत, तेआणून त्यांचा प्रयोग करवा. (**विश्वेदेवाः देवाः ब्राह्मणाः**) सर्व भूदेव ब्राह्मण जाणतात. अथवा ब्राह्मण तसेंच इतर लोकहि जाणतात. यांत चीति शब्द आला आहे तो (**आदान संधान**) घेणें आणि प्रयोग करणें असा भाव दाखवितो. अथवा (**आदान–संवरण**) म्हणजे औषधींचा उपयोग करणें आणि औषधींचें दुष्परिणाम दूर करणें, हें सर्व वैद्य जाणतात. (मं. ४)

उत्तम वैद्य

पांचव्या मंत्रांत उत्तम वैद्य कसें होतां येतें त्याविषयीं सांगितलें आहे. तें फार मनन करवालायक आहे–

यः चकार, सः निष्करत् ,
स एव सुभिषक्तमः ॥ (मं. ५)

' जो हें कार्य करीत रहातो तोच तें कार्य निःशेष करतो आणि तोच सर्वांत श्रेष्ठ चिकित्सक होतो.'

'जो कार्य करीत रहातो तोच कालांतरानें प्रवीण बनतो. अशा प्रकारचा अनुभव घेणाराच उत्तमोत्तम वैद्य होतो.

प्राविण्य प्राप्ति

प्राविण्य प्राप्तीचें साधन या मंत्रांत वेदानें दर्शविलें आहे. कोणत्याही गोष्टींत पाविण्य मिळवावयाचें असल्यास हाच एक उपाय आहे कीं–

यः चकार,सः निष्करत् । (मं. ५)

' जो सदाच कार्य तत्पर रहातो तोच परिश्रमी पुरुष त्या कार्याची पुरती योग्यता स्वतःमध्यें आणूं शकतो. ' आपणांस सुद्धां असा अनुभव येतो. जो गानविद्येंत परिश्रम करतो तो पुरुष उत्तम गवई होतो. जो चित्र काढण्यांत ध्यान देऊन परिश्रम करीत रहातो तो एक दिवस कुशल चित्रकार होतो. तशीच गोष्ट इतर कारागीरींत प्रवीण होण्याविषयीं आहे. एकलव्य नांवाचा एक भिल्ल जातीचा कुमार होता. त्याची इच्छा क्षात्र विद्या प्राप्त करण्याची होती. कौरव पांडवांच्या पाठशाळेंत त्यास दाखल करण्यांत आलें नाहीं पण त्यानें रात्रंदिवस अविश्रांत रीतीनें अभ्यास करून स्वतः स्वतःच्या दृढ निश्चयपूर्वक केलेल्या परिश्रमानें क्षात्रविद्या प्राप्त करून घेतली. ही गोष्ट सुद्धां वरील नियमानें अनुकूल सिद्ध होते. ही कथा महाभारताच्या आदिपर्वांत आहे.

या नियमाचें जे उत्तम पालन करितात तेच दरेक विद्येंत प्रवीण होऊं शकतात. येथें चिकित्सेचा विषय आहे. म्हणून त्यांतील प्राविण्य सुद्धां या नियमानुसार कार्य केल्यानें प्राप्त होऊं शकतें. पुष्कळ अनुभवानें ज्ञानी झालेला वैद्य विशेष श्रेष्ठ समजला जातो. अल्प अनुभवी वैद्य तसा मानला जात नाहीं; त्याचें कारणहि हेंच आहे.

कर्म केल्यानें सर्वांस श्रेष्ठता प्राप्त होते हा नियम सर्वत्र एकसारखाच लागू पडतो.

या सूक्ताच्या चौथ्या मंत्रांत ' **ब्राह्मणः** ' शब्द आहे तो ब्राह्मणांचा वाचक आहे. त्यावरून असें समजतें कीं पूर्वी हा चिकित्सेचा व्यवसाय फक्त ब्राह्मणांच्या व्यवसायांत संमिलित होता. वेदांत इतरत्रहि एक ठिकाणीं ' **विप्रः स उच्यते भिषक्** ' (वा. यजु. अ. १२।८०) असें म्हटलें आहे. त्यांत सुद्धां, ' ब्राह्मण वैद्य म्हणवितो' असा भाव आहे. येथें '**विप्र**' शब्दाशीं ' **ब्राह्मण** ' शब्दाची संगति लावल्यानें स्पष्ट होतें कीं ब्राह्मणांच्या व्यवसायांत वैद्य क्रिया संमिलित होती. आंगिरसांचे वैद्य विद्या विषयक चमत्कार प्रसिद्ध आहेत. हें सर्व पहातां याविषयीं कांहीं शंका रहात नाहीं.

हें सूक्त ' **तक्मनाशनगणा** ' चें सूक्त आहे. म्हणून रोग निवारक इतर सूक्तांसह या सूक्ताचें अध्ययन वाचकांनीं करावें.

आनुवंशिक रोग दूर करणें

कांड २, सूक्त ८

(ऋषिः – भृग्वङ्गिराः । देवता – वनस्पतिः, यक्ष्मनाशनम् ।)

उदगातां भगवती विचृतौ नाम तारके । वि क्षेत्रियस्य मुञ्चतामधमं पाशमुत्तमम् ॥ १ ॥

अर्थ— (**भगवती**) वैष्णवी औषधि तसेंच (**विचृतौ नाम**) तेज वाढविणारी प्रख्यात (**तारके**) तारका नामक वनस्पति (**उदगातां**) उगवल्या आहेत. त्या दोन्ही (**क्षेत्रियस्य अधमं उत्तमं च पाशं**) कुळांत चालत असलेल्या आनुवंशिक रोगांच्या पाशांस (**वि मुञ्चताम्**) सोडून देवोत. [१]

भावार्थ— दोन प्रकारची वैष्णवी आणि दोन प्रकारची तारका अशा चार औषधि कांति वाढवितात, ज्या भूमीवर निर्माण होतात अशा या चारहि औषधि आनुवंशिक रोगास दूर करतात. [१]

अपेयं रात्र्युच्छत्वपोच्छन्त्वभिकृत्वरीः । वीरुत्क्षेत्रियनाशन्यप क्षेत्रियमुच्छतु ॥ २ ॥
बभ्रोरर्जुनकाण्डस्य यवस्य ते पलाल्या तिलस्य तिलपिञ्ज्या ।
वीरुत्क्षेत्रियनाशन्यप क्षेत्रियमुच्छतु ॥ ३ ॥
नमस्ते लाङ्गलेभ्यो नम ईषायुगेभ्यः । वीरुत्क्षेत्रियनाशन्यप क्षेत्रियमुच्छतु ॥ ४ ॥
नमः सनिस्रसाक्षेभ्यो नमः संदेश्येभ्यः ।
नमः क्षेत्रस्य पतये वीरुत्क्षेत्रियनाशन्यप क्षेत्रियमुच्छतु ॥ ५ ॥

अर्थ-(इयं रात्री अपउच्छतु) ही रात्र निघून जावो. आणि तिच्याबरोबर (अभि कृत्वरीः अपोच्छन्तु) हिंसा करणारे दूर होवोत तसेंच, (क्षेत्रियनाशनी वीरुत्) आनुवंशिक रोगांचा नाश करणारी औषधि (क्षेत्रियं अप उच्छतु) आनुवंशिक रोगांस दूर करो. [२]

(बभ्रोः अर्जुनकाण्डस्य ते यवस्य) करड्या आणि पांढऱ्या रंगाच्या जवांच्या अन्नाच्या (पलाल्या) रक्षक शक्तीनें तसेंच (तिलस्य तिलपिञ्ज्यां) तिळाच्या मंजिऱ्यांनीं आनुवंशिक रोग दूर करणारी ही वनस्पति क्षेत्रिय रोगांपासून मुक्त करो. [३]

(ते लांगलेभ्यः नमः) तुझ्या नांगराचा सत्कार असो. (ईषायुगेभ्यः नमः) नांगराच्या लांकडास नमस्कार असो. [४]

(सनिस्रसाक्षेभ्यः नमः) जलप्रवाह चालविणाऱ्या अक्षाचा सत्कार असो. (संदेश्येभ्यः नमः) संदेश देणाऱ्यास नमस्कार असो. (क्षेत्रस्य पतये नमः) शेताच्या मालकास नमस्कार. (क्षेत्रियनाशनी क्षेत्रियं अप उच्छतु) आनुवंशिक रोगांस दूर करणारी औषधि अनुवंशिक रोगांस दूर करो. [५]

भावार्थ— रात्र जात आहे. त्याबरोबर हिंसक प्राणीहि निघून जात आहेत. आणि त्याचप्रकारें या औषधिमुळें आनुवंशिक रोगहि दूर निघून जावोत. [२]

करड्या आणि पांढऱ्या रंगाच्या जवाचें अन्नाबद्द तिळाच्या मंजिऱ्या तसेंच तिळाच्या तेलाचें सेवन करण्यानें या औषधि आनुवंशिक रोगांस दूर करतात. [३]

नांगर आणि त्याचीं लाकडें, ज्यांनीं जमीन सारखी करण्यात येते, त्यांपासून पूर्वी सांगितलेल्या वनस्पति तयार होतात, म्हणून त्यांची प्रशंसा करणें योग्य आहे. [४]

ज्याच्या शेतांत वर सांगितलेल्या औषधींची लागवड करण्यांत येते, जे त्यांना पाणी घालतात अथवा ज्या यंत्रांनीं बागेस पाणी देण्यांत येतें, तसेंच या वनस्पतींचा संदेश जनतेपर्यंत पोहोंचविण्यांत येतो, त्या सर्वांची प्रशंसा करणें योग्य आहे, या औषधी आनुवंशिक रोगांपासून मनुष्याचें रक्षण करतात. [५]

आनुवंशिक रोग दूर करणें

आनुवंशिक रोग

जे रोग मातापितरांच्या शरीरांपासून अथवा त्यांच्या सुद्धां पूर्वजांपासून शरीरांतून चालत येतात त्या रोगांस क्षेत्रिय अथवा आनुवंशिक रोग म्हणतात. वैद्यशास्त्रांत आनुवंशिक रोगांस बहुत करून असाध्य रोग म्हणतात. क्षेत्रिय रोग बहुशः सुसाध्य असत नाहींत, म्हणून रोगी मातापितरांनीं संतति निर्माण करूं नये. प्रथम मनुष्याचें आचरण असें असावें कीं जेणें करून रोग उत्पन्नच होणार नाहीं. खाणें-पीणें वगैरे सर्व व्यवहार आरोग्यकारक असावेत. जे निरोगी असतील त्यांनाच संतानोत्पत्तीचा अधिकार असतो. रोगी मातापितरे संतानोत्पत्ति करतात आणि स्वतःच्या वंशजांस आनुवंशिक रोगाच्या पीडेंत टाकतात. अशा

असाध्य आनुवंशिक रोगाची चिकित्सा करण्याचा विधि या सूक्तात सांगितला आहे. म्हणून हें सूक्त विशेष उपयोगी आहे.

दोन औषधि

'**भगवती**' आणि '**तारका**' या दोन औषधि आहेत त्या शरीराची कांति वाढवितात, आणि आनुवंशिक रोगांस दूर करतात. या दोन औषधींचा शोध वैद्यांनीं केला पाहिजे —

१ **भगवती**- तिला वैष्णवी, लघुशतावरी, तुळसी, अपराजिता, विष्णुकान्ता म्हणतात —

२ **तारका**- या औषधीस देवताड वृक्ष-सुरमाड-आणि इंद्रवारूणी म्हणतात. त्याचे इतर अर्थ पत्रक्षार आणि मोती असे सुद्धां आहेत.

केवळ औषधींचीं नांवें माहित असलीं म्हणजे त्या औषधि सिद्ध होत नाहींत; आणि कोशाच्या सहाय्यानें शब्दार्थ करण्यानें सुद्धां औषधें तयार होऊं शकत नाहींत. हा विशेष महत्त्वाचा विषय आहे. आणि हीं कोणत्या वनस्पतींचीं नांवें आहेत तें उत्तम वैद्यांनीं निश्चित केलें पाहिजे. तसेंच त्यांचा उपयोग कसा करावा हें सांगणें हीसुद्धां त्यांच्याच अधिकारांतील गोष्ट आहे. '**भगवती** आणि **तारके**' हे दोनही शब्द येथें द्विवचनांत आहेत; त्यावरून असें ध्यानीं येतें कीं या एकच नांवाच्या दोन दोन औषधि असाव्यात; असा अर्थ केला पाहिजे. अशाप्रकारें या दोन नांवांनीं चार औषधि अभिप्रेत आहेत. त्या आनुवंशिक रोग दूर करतात आणि शरीराची कांति वाढवितात, उत्तम तेजस्वी करतात. म्हणजे आनुवंशिक रोगास मूळांतून उखडून फेंकून देतात अशा अर्थाचें तात्पर्य पहिल्या मंत्राचें आहे. (मं. १)

दुसऱ्या मंत्रांत म्हटलें आहे की ज्याप्रकारें रात्र गेल्यानें आणि दिवस सुरू झाल्यानें हिंसक प्राणी स्वतः होऊन दूर होतात; त्याप्रकारें या औषधींच्या प्रयोगानें क्षेत्रिय रोग मूळांतून नाश पावतात. (मं. २)

तिसऱ्या मंत्रांत या औषधि प्रयोगाच्या दिवसांत पथ्य काय असावें आणि अन्न कोणतें खावें याविषयीं उपदेश आहे. करड्या अथवा सफेत रंगाच्या जवाचें पेय (कांजी) बनवावें आणि त्यांत तिळाच्या मंजिऱ्यातून काढलेले ताजे (कोंवळे) तीळ टाकावे. म्हणजे असें हें जवाचें पेय तिळासह तयार करावें या चिकित्सेच्या वेळीं हेंच भोजन योग्य आहे. अशाप्रकारच्या पथ्याबरोबर पूर्वी सांगितलेलें औषध आनुवंशिक रोगापासून मुक्त करतें हें या सूक्तांतील मंत्राचें तात्पर्य आहे. (मं. ३)

चौथ्या आणि ५ व्या मंत्रांत या पूर्वी सांगितलेल्या औषधि तसेंच या पथ्याचे पदार्थ, ते उत्पन्न करणारा शेतकरी, त्या शेतास योग्यसमयीं पाणी देणारा, त्या शेतांत नांगर चालविणारा, त्या नांगराचें साहित्य दुरुस्त करणारा तसेंच हें औषध आणि पथ्याची माहिती आनुवंशिक रोग्याला पुरवणारा या सर्वांचा सत्कार केला आहे. जर या पथ्यानें आणि औषधानें आनुवंशिक रोग खरोखर दूर होत असेल तर सर्व कारागीर आणि कार्यकर्त्यांचा योग्य आदर करणें पुष्कळच आवश्यक आहे. हल्लीं तर अशा लोकांना विशेषच उत्तेजन द्यावयास हवें. (मं. ५)

ज्ञानी वैद्यांनीं या औषधि आणि या पथ्याविषयीं संशोधन मार्गानें जास्त निश्चितता करून त्याचा विधि प्रगट करावा म्हणजे आनुवंशिक असाध्य समजल्या गेलेल्या रोगांपासून रोगी मुक्त होतील.

आनुवंशिक रोग दूर करणें

कांड ३, सूक्त ७

(ऋषिः - भृग्वङ्गिराः । देवता - यक्ष्मनाशनम् ।)

हरिणस्य रघुष्यदोऽधि शीर्षणि भेषजम् । स क्षेत्रियं विषाणया विषूचीनमनीनशत् ॥ १ ॥

अर्थ— (रघुष्यदः हरिणस्य शीर्षणि अधि) वेगवान् हरिणाच्या मस्तकांत (भेषजं) औषध आहे. (सः विषाणया) त्या शिंगानें (क्षेत्रियं विषूचीनं अनीनशत्) क्षेत्रिय (आनुवंशिक) रोग सर्वप्रकारें नष्ट करून टाकता येतात. [१]

भावार्थ— वेगानें धावणाऱ्या हरणाच्या शिंगांत उत्तम औषध आहे त्या शिंगानें आनुवंशिक रोग दूर होतात. [१]

अनुं त्वा हरिणो वृषां पद्भिश्चतुर्भिरक्रमीत् । विषांणे वि ष्यं गुष्पितं यदंस्य क्षेत्रियं हृदि ॥ २ ॥
अदो यदंवरोचंते चतुंष्पक्षमिव च्छुदिः । तेनां ते सर्वं क्षेत्रियमङ्गेभ्यो नाशयामसि ॥ ३ ॥
अमू ये दिवि सुभगें विचृतौ नाम तारंके । वि क्षेत्रियस्यं मुञ्चतामधमं पाशंमुत्तमम् ॥ ४ ॥
आप इद्वा उं भेषजीरापों अमीवचातंनीः । आपो विश्वस्य भेषजीस्तास्त्वां मुञ्चन्तु क्षेत्रियात् ॥ ५ ॥
यदांसुतेः क्रियमांणायाः क्षेत्रियं त्वां व्यानशे । वेदाहं तस्यं भेषजं क्षेत्रियं नांशयामि त्वत् ॥ ६ ॥
अपवासे नक्षंत्राणामपवास उषसामुत । अपास्मत्सर्वं दुर्भूतमपं क्षेत्रियमुंच्छतु ॥ ७ ॥

अर्थ— (वृषा हरिणः चतुर्भिः पद्भिः) बलवान् हरिण चारी पायांनीं (त्वा अनु अक्रमीत्) तुला अनुकूल असें आक्रमण करीत आहे. हे (विषाणे) शिंगा ! तूं (यत् अस्य हृदि गुष्पितं क्षेत्रियं) जो याच्या हृदयांत गुप्त आनुवंशिक रोग आहे त्याचा (वि ष्य) नाश कर. [२]

(अदः यत्) तें जें (चतुष्पक्षं छदिः इव) चार पंखाच्या छतासारखें (अवरोचते) चमकत आहे (तेन ते अंगेभ्यः) त्याच्यामुळें तुझ्या सर्व अंग प्रत्यंगांतून (सर्वं क्षेत्रियं नाशयामसि) सर्व क्षेत्रिय रोगांचा आम्हीं नाश करतों. [३]

(अमू ये दिवि) तें जें आकाशांत (सुभगे विचृतौ नाम तारके) उत्तम प्रकाशमान दोन तारे आहेत-वनस्पति आहेत त्या (क्षेत्रियस्य अधमं उत्तमं पाशं विमुञ्चतां) आनुवंशिक रोगाचे खालचे आणि वरचे पाश दूर करोत. [४]

(आपः इत् वै उ भेषजीः) पाणी हें खात्रीचें औषध आहे. (आपः अमीवचातनीः) पाणी रोगनाशक आहे. (आपः विश्वस्य भेषजीः) पाणी सर्व रोगांवर औषधि आहे. (ताः त्वा क्षेत्रियात् मुञ्चन्तु) तें पाणी तुला आनुवंशिक रोगांपासून मुक्त करो. [५]

(यत् क्रियमाणायाः आसुतेः) जो बिघडलेल्या रसांमुळें (क्षेत्रियं त्वा व्यानशे) क्षेत्रिय रोग तुला व्यापून राहिला आहे (तस्य भेषजं अहं वेद) त्याचें औषध मीं जाणतों; आणि त्यानें मीं (त्वत् क्षेत्रियं नाशयामि) तुझ्या शरीरांतील आनुवंशिक रोगाचा नाश करतों. [६]

(नक्षत्राणां अपवासे) नक्षत्रें मावळल्यानंतर (उत उषसां अपवासे) उषा अस्तपावल्यानंतर (सर्वं दुर्भूतं अस्मत् अप) सर्व अनिष्टें आम्हां सर्वांपासून दूर होवोत तसेंच (क्षेत्रियं अप उच्छतु) क्षेत्रिय रोगसुद्धां दूर होतात. [७]

भावार्थ— बलवान् हरणाच्या शिंगानें हृदयांत गुप्त अवस्थेंत राहिलेले क्षेत्रिय रोग दूर होतात. [२]

या चार पांखी छताप्रमाणें हरणाचीं शिंगें चमकतात. त्यांनीं सर्व अंगप्रत्यंग-अवयव-इंद्रियांत रहाणारे आनुवंशिक रोग नाश पावतात. [३]

या ज्या प्रकाशित ताराप्रमाणें प्रकाशणाऱ्या तारका नांवाच्या दोन वनस्पति आहेत त्या कुळांत चालत आलेले रोग दूर करतात. [४]

पाणी हें उत्तम औषध आहे. त्यामुळें सर्व रोग दूर होतात. सर्व रोगांवर ही एकच औषधि आहे. आणि ती आनुवंशिक रोगांस दूर करो. [५]

जर बिघडलेल्या पाण्यामुळें आनुवंशिक रोग तुझ्यांत घर करून राहिला असेल, तर त्यावरील औषध मीं जाणतों, आणि त्यानें रोग पण दूर करूं शकतो. [६]

नक्षत्रें दिसणें बंद झाल्यावर आणि आकाशांतून उषेचा प्रकाश लुप्त झाल्यावर सर्व रोगबीजें आम्हां सर्वांपासून दूर होवोत आणि आमचे क्षेत्रियरोग सुद्धां दूर होवोत.(७)

आनुवंशिक रोग दूर करणें

मातापित्यांपासून संततींत उतरलेले क्षेत्रिय (आनुवंशिक) रोग

जे रोग मातापितरांमुळें संततींत निर्माण होतात त्यांस क्षेत्रिय अथवा आनुवंशिक रोग म्हणतात-या आनुवंशिक रोगांतून मुक्त होणें कठीण कार्य आहे. त्यांची चिकित्सा या सूक्तांत सांगितली आहे.

हरिणाच्या शिंगानें चिकित्सा

जें काळें हरिण (काळवीट) असतें, ज्यांचीं शिंगें खूप मोठीं असतात त्या शिंगांत आनुवंशिक रोग दूर करण्याच्या गुण असतो. हरिणाच्या मस्तकांत जीं शिंगे आहेत त्यानें आनुवंशिक रोग दूर होतात. (मं. १) हरिणांच्या शिंगाविषयीं वैद्यक ग्रंथांत—

मृगशृंगं भस्महृद्रोगे त्रिकशूलादौ शस्तम् ।

(वैद्यक शब्दसिंधु)

' हरणाचें शिंग भस्मरोग, हृदयरोग, आणि त्रिशूलादि रोगांत प्रशस्त आहे. ' हें कथन सूक्तांतील उपदेशाशीं मिळतें.

हृदयरोग

या सूक्ताच्या दुसऱ्या मंत्रांत (**हृदि-गुष्पितं क्षेत्रियं**) (मं. २) हृदयांत राहाणारा गुप्त आनुवंशिक रोग, हा प्रायः हृद्रोगच असावा. तिसऱ्या मंत्रांत ' **अंगेभ्यः क्षेत्रियं** ' (मं. ३) सर्व इंद्रियें-अवयव (अंगोपांगांतून) आनुवंशिक रोग दूर करण्याची गोष्ट सांगितली आहे. पहिल्या मंत्रांत सामान्य आनुवंशिक रोगाचें वर्णन आहे. ते सर्व रोग हरिणाच्या शिंगानें दूर होतात. हरिणाचें शिंग चंदन काष्ठाप्रमाणें दगडावर पाण्यांत उगाळून डोक्यावर लेप करतात. अथवा थोड्या प्रमाणांत पोटांत घेतलें जातें. या प्रांतीं तें थोडासें उगाळून लहान मुलांस पाजण्यांत येतें. आणि माता असें म्हणतात कीं त्यानें त्यांच्या मुलांस आरोग्य प्राप्त होतें. डोक्यांत गर्मी वाढल्यानें अथवा डोळे दुखत असतां त्याचा लेप डोक्यावर केल्यानें उष्णता (गर्मी) दूर होते. मस्तकाच्या अस्थिरपणाच्या अवस्थेंत सुद्धां ही एक उत्तम औषधि आहे.

औषधि-चिकित्सा

चौथ्यामंत्रांत ' **सुभगा** ' आणि ' **तारका** ' असे दोन शब्द आहेत. याच प्रकारचा मंत्र अथर्व० कांड २, सूक्त ८ यांत आला आहे- पहा-

भगवती आणि तारका

भग-वती विचृतौ नाम तारके ॥ (कां. २, सू. ८, मं १)

त्याच्याशीं या सूक्तांतील खालीं दिलेल्या मंत्राची तुलना करून पहावी.

सु-भगे विचृतौ नाम तारके (कां. ३, सू. ७, मं. ४)

या मध्यें एकसारखेंच विधान आहे. म्हणून यापूर्वी कां. २ सू. ८ वरील स्पष्टीकरणामध्यें ' **भगवती** आणि **तारका** ' या वनस्पतीविषयीं जें लिहिलें, तेंच येथें वाचकांनीं समजावें. ' **सुभगा** आणि **भगवती** हे दोन्हीं शब्द एक वनस्पतीचे वाचक आहेत. आणि **तारका** शब्द दुसऱ्या वनस्पतीचा वाचक असेल. या दोन्हीं वनस्पति आनुवंशिक रोग दूर करतात. तरी तद्विषयक बोध कोणास व्हावयास हवा तर त्यानें यापूर्वीची कां. २ सू. ८ मं. १ वरील विवरण वाचावें.

द्युलोक आणि भूलोकांत समान औषधि

वनस्पतींशीं द्युलोकाचा संबंध दर्शविला आहे. सोम द्युलोकामध्यें आहे आणि पृथ्वीवर सुद्धां वनस्पतीरूपानें आहे. त्याच प्रकारें ' **सुभगा** (भगवती) ' आणि **तारका** या दोन औषधि सुद्धां वनस्पती रूपानें पृथ्वीवर आहेत आणि तेजरूपानें द्युलोकांत आहे. हें वर्णन वनस्पतींचें प्रशंसा करणारें आहे.

जल-चिकित्सा

आनुवंशिक रोग दूर करण्यासाठीं जलचिकित्सा करण्याचा उपदेश या सूक्ताच्या ५ व्या मंत्रांत आहे. या मंत्रांत म्हटलें आहे कीं ' पाणी सर्व रोगांवर एक औषधि आहे; म्हणून आनुवंशिक रोगसुद्धां त्यानें दूर होऊं शकतात. ' पाण्याच्या आरोग्यवर्धक गुणांविषयीं कां. १, सू. ४ ते ६ हीं तीन सूक्तें पहावींत.

सहाव्या मंत्राचा आशय असा आहे कीं, जर आनुवंशिक रोग बिघडलेल्या खाद्य पेयांमुळें झाले तर प्रथम सांगितल्याप्रमाणें दूर होऊं शकतात. म्हणजे पहिल्या पांच मंत्रांत सांगितलेले उपायच सर्व रोगांस दूर करण्यास पुरेसे आहेत.

वरील उपायांनीं फार अल्प काळांत रोग दूर होऊं शकतात. जर रोगाचा आरंभ झाला असला तर रात्रीच्या तारकांचा लोप होतो. त्यावेळीं उषः काल संपून दिवसाचा प्रकाश सुरू होतांच सर्व रोग दूर होतात. जर हें वर्णन काव्य रूप मानण्यांत आलें तर त्याचा अर्थ इतकाच होईल कीं ' फारच लवकर रोग दूर होईल. '

जनावरांचें आरोग्य-रक्षण

कांड ३, सूक्त २८

(ऋषिः - ब्रह्मा । देवता - यामिनी ।)

एकैकयैषा सृष्ट्या सं बभूव यत्र गा असृजन्त भूतकृतो विश्वरूपाः ।
यत्र विजायते यमिन्यपर्तुः सा पशून्क्षिणाति रिफती रुशती ॥ १ ॥
एषा पशून्त्सं क्षिणाति क्रव्याद्भूत्वा व्यद्वरी । उतैनां ब्रह्मणे दद्यात्तथा स्योना शिवा स्यात् ॥ २ ॥
शिवा भव पुरुषेभ्यो गोभ्यो अश्वेभ्यः शिवा । शिवास्मै सर्वस्मै क्षेत्राय शिवा न इहैधि ॥ ३ ॥
इह पुष्टिरिह रस इह सहस्रसातमा भव । पशून्यमिनि पोषय ॥ ४ ॥

अर्थ— (यत्र भूतकृतः विश्वरूपाः गाः असृजन्त) जेथें भूतें निर्माण करणाऱ्यानें अनेक रंगारूपाच्या गाई निर्माण केल्या आहेत तेथें (एषा) ही गाय (एक-एकया सृष्टया संबभूव) क्रमानें एक एक वासरास जन्म देण्यास घडवली आहे. (यत्र अप-ऋतुः यमिनी विजायते) जेथें ऋतुकाल विरहित समयीं जुळया वासरांना जन्म देणारी गाय आहे तेथें (सा रुशति रिफती) ती गाय पीडा आणि कष्ट देत (पशून् क्षिणाति) पशूंना (ढोर) नष्ट करते. [१]

(एषा क्रव्याद् व्यद्वरी भूत्वा) ही गाय मांस खाणाऱ्या कृमींसारखी होऊन (पशून् सं क्षिणोति) जनावरांचा नाश करते. (उत एनां ब्रह्मणे दद्यात्) म्हणून या गाईस ब्राह्मणाकडे पाठवावी. (तथा स्योना शिवा स्यात्) त्यामुळें ती सुखदायक आणि कल्याणकारक होईल. [२]

(पुरुषेभ्यः शिवा भव) पुरुषांस कल्याणकारक हो. (गोभ्यः अश्वेभ्यः शिवा) गाय आणि घोड्यास कल्याणकारक हो (अस्मै सर्वस्मै क्षेत्राय शिवा) या सर्व भूमीसाठीं कल्याण करणारी हो |(नः शिवा एधि) आम्हांस सुख देणारी हो. [३]

(इह पुष्टिः इह रसः) येथें पुष्टि आणि येथेंच रस आहे. (इह सहस्र-सातमा भव) येथें हजारों लाभ देणारी हो. आणि हे (यमिनी) जुळया वासरांस जन्म देणाऱ्या गाई ! (इह पशून् पोषय) येथें पशूंना पुष्ट कर. [४]

भावार्थ— सृष्टि उत्पन्न करणाऱ्यानें अनेक रंगारूपाच्या निरनिराळ्या गुणधर्मांच्या गाई निर्माण केल्या आहेत त्या सर्व एकावेळीं एकच वासरास जन्म देणाऱ्या बनविल्या आहेत. जेव्हां या गाई ऋतुविरहित इतरसमयीं जुळया वासरांस जन्म देतात तेव्हां ती गोष्ट घात आणि नाश करणारी होते, त्यामुळें दुसरीं जनावरें नष्ट होतात. [१]

ज्याप्रमाणें मांसभक्षक पशू नाशक असतात तद्वत् ही रोगी गाय नाशक असते. म्हणून तसें होतांच योग्य उपाय जाणणाऱ्या ब्राह्मण वैद्याजवळ तिला पाठवावी. तेथें योग्य उपचारांनीं ती गाय सुखकारक होईल. [२]

ही गाय मनुष्याला तसेंच इतर गाई-घोडे-बैल वगैरे जनावरांना तसेंच या भूमीस आणि आम्हां सर्वांस सुखकारक होवो. [३]

या गाईंत पोषणकारक गुण आहेत. तिच्यांत रस उत्तम आहे. ही गाय हजारों प्रकारें मनुष्यास लाभदायक आहे. अशाप्रकारची गाय सर्व पशूंना येथें पुष्ट करो. [४]

यत्रा सुहार्दः सुकृतो मदन्ति विहाय रोगं तन्वः स्वायाः ।
तं लोकं यमिन्यभिसंबभूव सा नो मा हिंसीत्पुरुषान्पशूंश्च ॥ ५ ॥
यत्रा सुहार्दां सुकृतामग्निहोत्रहुतां यत्र लोकः ।
तं लोकं यमिन्यभिसंबभूव सा नो मा हिंसीत्पुरुषान्पशूंश्च ॥ ६ ॥

अर्थ— (यत्र) ज्या देशांत (स्वायाः तन्वः रोगं विहाय) स्वतःच्या शरीरांतील रोगाचा त्याग करून (सुहार्दः सुकृतः मदन्ति) उत्तम हृदय असणारे आणि उत्तम कर्में करणारे होऊन आनंदित होतात, हे (यमिनी) गाई ! (तं लोकं अभिसंबभूव) त्या देशांत सर्वप्रकारें सर्वांशीं मिळून मिळून जा. (सा नः पुरुषान् पशून् मा हिंसीत्) अशी तूं त्या आमच्या मनुष्यांची आणि ढोरांची हिंसा करूं नकोस. [५]

(यत्र यत्र सुहार्दां सुकृतां अग्निहोत्रहुतां लोकः) जेथें जेथें शुभ हृदययुक्त, उत्तम कर्में करणाऱ्यांचा आणि अग्निहोत्रांत हवन करणाऱ्यांचा देश आहे, हे (यमिनी) गाई ! (तं लोकं अभिसंबभूव) त्या लोकांत मिळून मिळून रहा. आणि (सा नः पुरुषान् पशून् च मा हिंसीत्) त्या आमच्या पुरुषांची आणि ढोरांची हिंसा करूं नकोस. [६]

भावार्थ— ज्या प्रदेशांत जाऊन राहिल्यानें शरीरांतील रोग दूर होतात, आणि शरीर स्वस्थ होतें, तसेंच ज्या देशीं उत्तम अंतःकरणाचे, सत्कृत्यें करणारे आनंदानें रहातात, त्यादेशीं ही गाय जावो, तेथें रहो; येथें रोगी अवस्थेंत राहून आमच्या मनुष्यांस आणि पशूंस त्रास न देवो. [५]

ज्या प्रदेशांत उत्तम मनाचे-हृदयाचे, शुभ कर्में करणारे आणि अग्निहोत्र चालविणारे सज्जन रहातात त्या देशांत ही गाय जावो. आणि निरोगी होवो. रोगी होऊन येथें राहून आमच्या कुटुंबीय मनुष्यांस आणि जनावरांस पीडा व त्रास न देवो. [६]

पशूंच्या आरोग्याचें रक्षण

पशूंचें स्वास्थ्य

पशूंचें आरोग्य उत्तम राहिलें पाहिजे. एकसुद्धां ढोर जर रोगी झालें तर तें इतर जनावरें आणि मनुष्यें यांचें आरोग्य बिघडवूं शकतें. एका जनावराचा रोग दुसऱ्यास लागतो. आणि जर सर्व जनावरें रोगी झालीं तर त्यांचें रोगयुक्त दूध पीऊन मनुष्यें सुद्धां रोगी होतील. ही अनर्थ परंपरा दूर करण्यासाठीं पशूंचें आरोग्य उत्तम राखण्यासाठीं चांगली व्यवस्था असली पाहिजे.

पशुरोगांची उत्पत्ति

पशूंमध्यें रोग उत्पन्न होण्याचीं तीन कारणें या सूक्तांत सांगि-तलीं आहेत. तीं पहा—

१ अप+ऋतुः- ऋतुविरुद्ध आचरण केल्यानें रोग उत्पन्न होतात. ढोरांसाठीं ज्यावेळीं जी खाण्यापिण्याची व्यवस्था असेल ती यथायोग्य व्हावयास हवी. त्यांत अयोग्य प्रकारें बदल झाल्यानें जनावरें रोगी होतात. पूर्ण समय जाण्यापूर्वीं प्रसूति होण्यामुळें सुद्धां गाय रोगी होते.

२ यमिनी विजायते- जुळीं वासरें जन्मास आलीं तर त्यांत प्रसूतीचे वेळीं बिघाड होऊन विविध रोग निर्माण होतात.

३ क्रव्याद् व्यद्वरी भूत्वा- मांस खाणारी किंवा विशेष प्रमाणांत खाणारी झाल्यामुळें रोगी होतात.

गाय जेव्हां प्रसूत होते तेव्हां गर्भस्थानाचे कित्येक भाग पड-तात. कदाचित् गाय ते पदार्थ खात असेल आणि त्यामुळें ती रोगी होईल अथवा योनी अथवा गर्भाशय वगैरे स्थानांत जुळीं वासरें प्रसूत होत असतां व्रण वगैरे झाला आणि त्या प्रसूति-स्थानाचें विष लागल्यानें गाय रोगी होते. अशाप्रकारें अशा [illegible] गाय रोगी होण्याची संभावना पुष्कळच आहे. म्हणून गाईच्या धन्यानें अशावेळीं चांगली काळजी घ्यावी आणि कोणत्याहि प्रकारें अव्यवस्थितपणा होवूं देवूं नये.

हे सर्व रोग फार घातक असतात. आणि जर एक ढोरास रोग झाला तर त्याच्या संसर्गानें बाकी सर्व पशूंत तो फैलावून त्या सर्वांच्या नाशास कारणीभूत होतो. म्हणून घरांत जर पुष्कळ जनावरें असलीं तर त्या मनुष्यानें अशावेळीं सावधता ठेवावी आणि कोणत्याहि प्रकारें निष्काळजीपणानें अव्यवस्था होऊं देवूं नये, स्वतःच्या जनावरांचा उत्तम सांभाळ करावा.

रोगी पशु

पशूंच्या आरोग्याविषयीं योग्य व्यवस्था केल्यानें सुद्धां गाय वगैरे पशु वर सांगितल्याकारणानें अथवा दुसऱ्या एखाद्या रोगानें पछाडतांच त्यांना चांगल्या वैद्याजवळ पाठवावें. त्याविषयीं म्हटलें आहे कीं—

उत एनां ब्रह्मणे दद्यात् तथा स्योना शिवा स्यात् ॥
(मं. २)

' त्या रोगी गाईस ब्राह्मणाकडे पाठवून द्यावी. म्हणजे ती शुभ-सुख आणि कल्याणकारक होते. म्हणजे त्या रोगी गाईस अशा ज्ञानी अनुभवी वैद्याकडे न्यावी कीं त्याच्याकडे योग्य उपचारांत ती राहिल्यानें पूर्ववत् आरोग्यसंपन्न निरोगी आणि स्वस्थ ती होईल. येथें ' ब्रह्मन् ' शब्द आहे. हा शास्त्र आणि आथर्वणी चिकित्सा जाणणाऱ्या ज्ञानी वैद्याचा वाचक आहे. ब्राह्मणच वैद्यक्रिया करीत. त्याविषयीं वेदामध्यें म्हटलें आहे—

यत्रौषधीः समग्मत राजानः समिताविव ।
विप्रः स उच्यते भिषग्रक्षोहामीवचातनः ॥
(ऋ. १०।९७।६; वा. य. १२।८०)

' ज्या ब्राह्मणाजवळ पुष्कळ औषधि असतात. त्या विप्रास वैद्य म्हणतात. तो रोग कृमींचा नाश करतो आणि तोच रोगसुद्धां दूर करतो. '

अशा प्रकारचे जे वैद्य असतील त्यांच्या ताब्यांत अशा रोगी गाईस तत्काळ सोंपावी. त्याच्याजवळ राहिल्यानें योग्य उपचारांनीं ती गाय आरोग्य संपन्न होईल. जेथें अशा गाईस पाठवावयाचें तें स्थान कसें असावें त्याचें वर्णन सुद्धां पहा—

यत्रा सुहार्दः सुकृतो मदन्ति विहाय रोगं तन्वः स्वायाः । (मं. ५)
यत्रा सुहार्दां सुकृतां अग्निहोत्रहुतां यत्र लोकः ।
(मं. ६)
तं लोकं यमिन्यभि संबभूव । (मं. ५-६)

'जेथें दररोज अग्नींत हवन करणारे लोक रहतात आणि जेथें उत्तम हृदयाचे आणि श्रेष्ठ कर्म करणारे लोक रहातात आणि जेथें स्वतःच्या शरीरांतील सर्व रोग दूर होऊन मन आनंदित-प्रसन्न होऊं शकेल त्या स्थानीं गाईला पाठवावी. तेथें राहिल्यानें तिचें सर्व प्रकारें कल्याण होईल.

औषधालयांत सर्व लोक अग्निहोत्रांत दररोज हवन करणारे असावेत. कारण कीं औषधालयांत अनेक प्रकारचे रोगी येतात. रोग्यांची सेवा करणारे निरनिराळ्या रोगांच्या संपर्कांत येतात. त्यांच्या संस्पर्शामुळें रोग प्रसरण्याची शक्यता असते. त्यामुळें वायु शुद्धिसाठीं रोज हवन करणें योग्य आहे. सकाळसंध्याकाळ अग्नींत हवन केल्यानें हवा निर्दोष होते. आणि रोगबीजें नष्ट होतात. आणि अशा शुद्ध वायूच्या सेवनानें रोगीसुद्धां लवकर स्वास्थ्य आरोग्यसंपन्न होतात. हें दवाखान्यांतील शुद्ध हवेविषयीं सांगितलें आहे. त्याशिवाय दवाखान्यांतील कर्मचारी दररोज नियमितपणें हवन करणारे असावेत. ज्यामुळें त्यांचें आरोग्य सुद्धां टिकून राहील. रोग्यांच्या संसर्गानें त्यांना रोगबाधा होणार नाहीं आणि त्या स्थानाची शुद्धतासुद्धां होत जाईल.

त्याप्रमाणें दवाखान्यांत कार्य करणारे (**सु-कृतः**) उत्तम शुभ कर्म करणारे पवित्र आत्मा असले पाहिजेत. त्यांच्या शुद्धतेनें, पवित्रतेनें रोग्यांचा निम्मा रोग दूर होऊं शकतो. जो वैद्य पवित्र हृदयाचा आणि शुभ कर्म करणारा असतो त्याचें औषधसुद्धां फार परिणामकारक असतें. कारण कीं औषधीसह त्याच्या मनांतील शुभ विचार सुद्धां फार सहाय्यकारक होतात.

अशा सदाचारी धार्मिक भावनांनीं युक्त अशा धार्मिक वैद्याकडेच रोगी जातो. तो रोगी त्या पवित्र आश्रमांतील वायुमंडळानें—

स्वायाः तन्वः रोगं विहाय । (मं. ५)

' स्वतःच्या शरीरांतून रोग दूर करून, ' पूर्ण निरोगी होईल यांत कांहीं शंका नाहीं म्हणून म्हटलें आहे कीं अशा सुविज्ञ आचार संपन्न ब्राह्मण वैद्याजवळ त्या प्रकारच्या रोगी गाईस त्वरीत पाठवावें. आणि तेथून परत आल्यावर 'घरांतील मनुष्यें, गाय, घोडा, बैल आणि घरांतील सर्व भूमि हें सर्व पवित्र होईल. ' (मं. ३) निरोगी गाईचें शेण, मूत तसेंच गोरस अत्यंत पवित्र असतो. परंतु रोगी गाईचे ते पदार्थ अत्यंत अनिष्टकारक असतात. म्हणून वर सांगितल्याप्रमाणें आश्रमांत जाऊन तेथें राहून पूर्ण आरोग्य प्राप्त करून जेव्हां ती गाय परत येईल तेव्हां ती मंगलकारक होईल हें जें तिसऱ्या मंत्रांत सांगितलें ते खरेंच आहे. गाईमध्यें पोषक पदार्थ आणि अमृतरस असतो. ही गाय अनेक प्रकारें लाभदायक असते (मं. ४) म्हणून तिच्या आरोग्याची योग्य काळजी घेऊन व्यवस्था करावी. हेंच मनुष्यमात्रास योग्य होय.

क्लेश प्रतिबंधक उपाय

कांड ३, सूक्त ९

(ऋषिः – वामदेवः । देवता: – द्यावापृथिवी, विश्वेदेवाः ।)

कर्शफस्य विशफस्य द्यौः पिता पृथिवी माता । यथाभिचक्र देवास्तथाप कृणुता पुनः ॥ १ ॥
अश्रेष्माणो अधारयन्तथा तन्मनुना कृतम् । कृणोमि वध्रि विष्कन्धं मुष्काबर्हो गवामिव ॥ २ ॥
पिशङ्गे सूत्रे खृगलं तदा बध्नन्ति वेधसः । श्रवस्युं शुष्मं काबवं वध्रिं कृण्वन्तु बन्धुरः ॥ ३ ॥
येना श्रवस्यवश्चरथ देवा इवासुरमायया । शुनां कपिरिव दूषणो बन्धुरा काबवस्य च ॥ ४ ॥
दुष्ट्यै हि त्वा भत्स्यामि दूषयिष्यामि काबवम् । उदाशवो रथा इव शपथेभिः सरिष्यथ ॥ ५ ॥

अर्थ— (कर्श+फस्य = कृशस्य) कृश म्हणजे निर्बल केलेली अथवा त्याचप्रमाणें (विश+फस्य) प्रबळ केलेली सुद्धां (माता पृथिवी) माता पृथ्वी आणि त्यांचा (पिता द्यौः) पिता द्युलोक आहे. हे (देवाः) देव हो! (यथा अभिचक्र) ज्याप्रमाणें पूर्वी पराक्रम केला होता (तथा पुनः अपकृणुत) त्याप्रमाणें पुनः शत्रूंचा प्रतिकार करा [१]

ज्याप्रमाणें (अ-श्रेष्माणः अधारयन्) न थकणारेच धारण करीत रहातात, (तथा तत् मनुना कृतम्) त्या प्रकारें तें कार्य मनन करणाऱ्यानें सुद्धां केलें होतें (मुष्कबर्हः गवां इव) ज्याप्रमाणें अंडकोष तोडणारा मनुष्य बैलास निर्बल करतो त्याचप्रमाणें मीं (वि-स्कन्धं वध्रि कृणोमि) रोग वगैरे विघ्नांना निर्बल करतों. [२]

(वेधसः) ज्ञानी मनुष्यें (पिशंगे सूत्रे) करड्या रंगाच्या दोऱ्यांत (तत् खृगलं आबध्नन्ति) त्या मण्याला बांधतात, (बंधुरः) बंधन करणारा (श्रवस्युं शुष्मं काबवं) प्रसिद्ध प्रबळ शोषक रोगाला (वध्रिं कृण्वन्तु) निर्बल करोत. [३]

हे (श्रवस्यवः) यशस्वी मनुष्यांनों ! (येन) ज्यामुळें (असुरमायया देवाः इव चरथ) जीवनदात्याच्या कुशलतेनें युक्त देवांप्रमाणें आचरण करतां तसेंच (कपिः शुनां दूषणः इव) वानर ज्याप्रमाणें कुत्र्यास तुच्छ समजतो. त्याप्रमाणें (बन्धुरा काबवस्य च) बंधन करणाऱ्या रोगाला अथवा दुःखाला प्रतिबंध करतो. [४]

(दुष्ट्यै हि त्वा भत्स्यामि) दुष्टतेस दूर करण्यासाठीं मीं तुला बांधीन आणि (काबवं दूषयिष्यामि) विघ्नास निर्बल करीन. (आशवः रथाः इव) जलद चालणाऱ्या रथाप्रमाणें असे तुम्हीं (शपथेभिः उत सरिष्यथ) शापांच्या बंधनांतून दूर व्हाल. [५]

भावार्थ— बलवान् आणि निर्बल अशा दोनहि प्रकारच्या मनुष्यांचे मातापिता पृथ्वी आणि द्युलोक हे आहेत. म्हणजे हे दोन्ही प्रकारचे मानव एकमेकांचे भाऊ आहेत. देवता पराक्रम करून शत्रूंचा पराजय करितात. शत्रूंस दूर करून निर्बलांचें संरक्षण करतात. [१]

न थकतां परिश्रम करणारेच विशेष कार्य करण्यास समर्थ होतात. मननशील मनुष्यें सुद्धां तसाच पुरुषार्थ करतात. मीं सुद्धां त्याप्रमाणें शत्रूंना तसेंच विघ्नांना निर्बल करतों. ज्याप्रमाणें अंडकोष तोडणारा बैलास अंडकोष तोडून निर्बळ निर्वीर्य करतो. [२]

करड्या रंगाच्या सूत्रानें ज्ञानी मनुष्यें मण्यास बांधतात, त्यामुळें प्रसिद्ध शोषक रोग निर्वीर्य होतात. [३]

यशस्वी पुरुष जीवनाच्या यशस्वी रस्त्यानें जातात आणि मृत्युला दूर करतात. वानर वृक्षावर रहातात म्हणून कुत्र्यास तुच्छ समजतात, त्याचप्रमाणें रोग प्रतिबंधाची विद्या जाणणारे रोगास तुच्छ समजून दूर करतात. [४]

दुष्टस्थितीस दूर करण्यासाठीं योग्य प्रतिबंध केला पाहिजे. त्याचप्रमाणें रोगादि विघ्नांना निर्बळ केलें पाहिजे, वेगाच्या रथानें मनुष्य नियोजित स्थानीं लवकर पोहोंचतो. त्याप्रमाणें वर सांगितलेल्या मार्गानें मनुष्य दुष्ट अवस्थेतून मुक्त होवो [५]

एकशतं विष्कन्धानि विष्ठिता पृथिवीमनु । तेषां त्वामग्र उज्जहरुर्मणिं विष्कन्धदूषणम् ॥ ६ ॥

अर्थ— (**एकशतं विष्कन्धानि**) एकशे एक विघ्नें (**पृथिवीं अनु विष्ठिता**) पृथ्वीवर राहिली आहेत. (**तेषां अग्रे**) त्यांच्या समोर (**विष्कन्धदूषणं त्वां मणिं**) कष्ट नाशक तुज मण्याला (**उत् जहरुः**) उंच उचलला आहे. सर्वांत श्रेष्ठ मानला आहे. [६]

भावार्थ— पृथ्वीवर शेंकडों विघ्नें आणि दुःखें आहेत. त्यांच्या प्रतिबंधक उपायांत दुःख प्रतिबंधक मणी विशेष प्रभावशाली आहे, तो धारण केला जातो. [६]

क्लेश प्रतिबंधक उपाय

हें सूक्त समजण्यास अत्यंत कठीण अतएव दुर्बोध आहे. या सूक्तांतील ' **कर्शफ, विशफ, खृगल, काबव** ' हे शब्द अत्यंत दुर्बोध आहेत. आणि अनेक प्रयत्नांनीं सुद्धां त्यांचा अर्थ आज पावेतों योग्य प्रकारें समजला नाहीं. जे वाचक वेदार्थाचें संशोधन करीत असतील त्यांनीं त्याविषयीं जास्त संशोधन करावें.

सर्वांचे मातापिता

प्रथम मंत्रांत प्रथमार्धांत एक महत्वाची गोष्ट सांगितली आहे. ती सर्वांसाठीं बंधुभावनेची आहे—

कर्शफस्य विशफस्य द्यौः पिता पृथिवी माता ।
(मं. १)

जगांत दोन प्रकारचीं मनुष्यें आहेत एक (**कर्श+फ**) कृश, अशक्त बलहीन अथवा जगांतील स्पर्धेत (**कर्+शफ**) बारीक खुराचें म्हणजे जे स्वतःचें संरक्षण करूं शकत नाहींत. आणि दुसरे (**विश+फ**) स्वतःचा प्रवेश अत्यंत दूर (वाटेल तेथें) करूं शकतात आणि दुसऱ्याचा पराजय करून स्वतःचा अधिकार दुसऱ्यावर बसवितात आणि या शब्दांचा दुसरा अर्थ असा आहे की (**वि+शफ**) विशेष खुर असणारे म्हणजेच पशु दुसऱ्यांस लाथा मारण्यास समर्थ असतात. ' विशफ ' या दोन्हीं अर्थांचा भाव समान आहे आणि तो असा की, **' पाशवी शक्तीनें युक्त '**

विश्व-बंधुत्व

जगांत दोन प्रकारचे लोक आहेत, एक (**वि+शफ**) पाशवी शक्तीनें युक्त आणि दुसरे (**कर्शफ**) पाशवी शक्ती हीन. नेहमीं असें पहावयास मिळतें कीं, पाशवी शक्तीनें बलवान् झालेले लोक निर्बल मनुष्यांस दाबीत रहातात. त्यामुळें सामाजिक, राजकीय, आणि धार्मिक विषमता वाढीस लागते, आणि त्याच प्रमाणांत जनतेचे क्लेश वाढतात. हे क्लेश निवारण्याचा एकमेव उपाय असा आहे कीं, ' सर्व लोक परस्पर बंधुबंधु आहेत आणि एक परमपिता आणि एक परममातेची संतानें आहेत. ' असा उच्चभाव जागृत व्हावयास हवा. जर निर्बल आणि सबल जर असें समजतील कीं, आम्हा सर्वांचा परमपिता आणि परममाता एकच आहे. म्हणून आम्ही सर्व मनुष्यें ' परस्पर भाऊ भाऊ आहोंत. ' तर मग एकास दुसऱ्याशीं भांडण्याचें कारण रहाणार नाहीं. कारण जीं भांडणें होतात तीं परकीय भावनेनें होतात. तो परकीय भाव जर वर सांगितलेल्या समजुतीनें दूर झाला तर कसलेंच भांडण उरणार नाहीं. सामाजिक, राजकीय, आणि धार्मिक भांडणें मिटवण्यास हा एक उत्तम आणि पहिला उपाय वेदानें दाखविला आहे.

मातृभूमीस स्वतःची माता समजावी, आणि सूर्य, द्युलोक अथवा प्रकाशमय देवास स्वतःचा पिता मानावें. हा भांडणें मिटविण्यास उत्तम उपाय आहे. मातृभूमीची भक्ति जर जनतेच्या मनांत जागृत होईल तर सर्वांचें ऐक्य होण्यास उशीर लागणार नाहीं. मातृभूमीची भक्ति अशी बाबत आहे कीं जी राष्ट्रीय एकतेस विकसित करते. आणि सर्वांमध्यें अद्भुत सामर्थ्य उत्पन्न करते. मातृभूमीच्या भक्तींत विशेषतः स्वदेश प्रेमच असतें पण भूमिमातेचा विस्तृत अर्थ घेतल्यानें विश्वबंधुत्वाची कल्पनासुद्धां येऊं शकते.

पराक्रम

मातृभूमीचें कल्याण करण्याचा उद्देश स्वतः समोर ठेवल्यानें, त्या संबंधीं उत्पन्न होणारें स्वतःचें कर्तव्य करण्यासाठीं आणि तें उच्च कार्य आहे. असें समजून त्यासाठीं आवश्यक त्याग करणें यासाठीं मनुष्यांनीं तयार असलें पाहिजे. ज्याप्रमाणें देव आणि असुर यांच्या युद्धांत देव असुरांस हटविण्याचा महान् पराक्रम

करतात, असुरांवर हल्ला करून त्यांना पळवून लावतात त्याप्रमाणें शत्रूंस हरविण्याचें महान् कार्य करण्याचा पुरुषार्थ केला पाहिजे. शत्रूचा पराजय करणें आणि त्यास दूर करणें या दोन गोष्टी पुरुषांसाठीं मुख्य आहेत.

यथाऽभिचक्र देवास्तथाऽप कृणुता पुनः ॥ (मं. १)

' ज्याप्रमाणें **(अभिचक्र)** शत्रूवर हल्ला केला पाहिजे तसेंच **(अपकृणुत)** त्यांस दूर केलें पाहिजे. ' हल्ला करून शत्रूचा पराजय करावयाचा आणि त्याला स्वतःचें स्थान सोडून पळून जावयास लावावयाचें, एवढें सर्व करून निर्बळांचे संरक्षण केलें पाहिजे.

हें सर्व होण्यास सर्व मनुष्यांत बंधुत्व आणि परमात्म्यास सर्वांनीं मातापिता मानणें, या दोन गोष्टींची जरूरी आहे. वाचकांनीं या अतिश्रेष्ठ उपदेशानें उत्तम प्रकारें मनन करावें.

परिश्रमानें सिद्धि

परिश्रमाशिवाय कोणत्याहि प्रकारची सिद्धि प्राप्त होत नाहीं. जी कांहीं सिद्धि प्राप्त होते ती प्रयत्नानें मिळते. आतां पावेतों जे यशस्वी, विजयी लोक होऊन गेले, ते कधीं थकून जात नसत. ते परिश्रम करण्यास भीत नसत म्हणून त्यांच्यांत धारकशक्ति निर्माण होत असे आणि ते जाति, समाज आणि राष्ट्राचे उद्धारक होऊं शकले म्हणून मंत्रांत म्हटलें आहे—

अश्रेष्माणो अधारयन् तथा तन्मनुना कृतम् । (मं. २)

जे परिश्रम करतांना थकत नाहींत तेच धारण करूं शकतात, मननशील अशांनीं सुद्धां तसेंच केलें होतें. ' परिश्रमाशिवाय धारकशक्ति येऊं शकत नाहीं. आणि जे मननशील लोक असतात तेसुद्धां स्वतःच्या मननशक्तीनें या परिणामापर्यंत येऊन पोहोंचले आहेत. प्रयत्नशीलता मनुष्याचा उद्धार करणारी आहे. म्हणून प्रत्येकानें प्रयत्नशीलतेचें महत्त्व समजून पुरुषार्थ प्रयत्नांनीं स्वतःचा उद्धार केला पाहिजे. आणि स्वतःच्या राष्ट्राचा अभ्युदय साधला पाहिजे.

परिश्रमी मनुष्य स्वतःच्या प्रयत्नानें सर्व प्रकारचीं विघ्नें दूर करूं शकतो त्याला सर्व अवस्था प्रयत्नसाध्य असतात. त्याला अशक्य अथवा अप्राप्य असें कांहींच अथवा कोणतेंहि स्थान असूं शकत नाहीं. तो निश्चयपूर्वक म्हणतो कीं—

कृणोमि वध्रि विष्कन्धं मुष्काबर्हो गवामिव । (मं. २)

' मीं खात्रीनें विघ्नांना निर्बळ करतों, ज्याप्रमाणें अंडकोष तोडणारे लोक बैलास खात्रीनें निर्वीर्य ' करतात. ' पुरुषार्थ प्रयत्नानें सर्व विघ्नें, सर्व अडचणी दूर करतों, आधिव्याधींचे कष्ट दूर होऊं शकतात. पुरुषार्थ प्रयत्नासमोर हीं विघ्नें टिकूं शकत नाहींत.

येथें बैलाचा अंडकोष तोडून त्यास प्रजननास असमर्थ करण्याच्या विद्येचें सूचन आहे. शेतीसाठीं अशा प्रकारच्या बैलाचा उपयोग होतो.

असुर माया

' असुर माये ' चा विषय ४ थ्या मंत्रांत आलों आहे. **' माया '** शब्दाचा अर्थ कौशल्य, हुन्नर, कला, प्रविणतेचें कर्म असा आहे. **' असुर '** शब्दाचा अर्थ (**अ-सुर**) राक्षस अथवा (**असु-र**) जीवनाची विद्या जाणणारे आणि त्या विद्येचा प्रकाश करणारे असा आहे. म्हणजे **' असुर-माये '** चा अर्थ असुरांजवळचें कलाकौशल्य, हुन्नर अथवा जीवनाचें साधन प्राप्त करण्याची विद्या असा आहे. ही असुर माया स्वतःची प्रत्येकाची वेगळी अशी देवांजवळ सुद्धां असते. देव संपूर्ण प्रकारची ही विद्या प्राप्त करून स्वतःची उन्नति आणि श्रेष्ठत्व प्राप्त करून घेतात. त्याविषयीं म्हटलें आहे—

असुरमायया देवा इव श्रवस्यवः चरथ । (मं. ४)

' या जीवनविषयक विद्येनें ज्याप्रमाणें देव वागतात तसें तुम्ही सुद्धां यशस्वी आणि प्रशंसित होऊन वर्तावें. ' देवांचें जीवन ज्याप्रमाणें या विद्येनें यशस्वी झालें तसें तुमचें सुद्धां होवो. या चौथ्या मंत्राचें कथन मनुष्यास पुरुषार्थ मार्गावरून नेण्यासाठीं आहे. जीं मनुष्यें या मार्गानें चालतील तीं देवाप्रमाणें पूजनीय आणि यशाचे भागीदार होतील.

शेंकडों विघ्नें

या पृथ्वीवर विघ्नें तर शेंकडों आहेत. व्यक्ति, समाज, जाति, आणि राष्ट्राच्या उन्नतिमध्यें शेंकडों प्रकारचीं विघ्नें असतात. जें कांहीं पुरुषार्थ करण्याचें कार्य चालूं असेल त्यांत विघ्नें तर अवश्य येणारच. पण त्यामुळें भिऊं नये. विघ्नांविषयीं म्हटलें आहे—

एक शतं विष्कन्धानि विष्ठिता पृथिवीमनु । (मं. ६)

' शेंकडों विघ्नें पृथ्वीवर आहेत. तर विघ्नें आहेतच आणि तीं सर्व कार्यांत यावयाचींच तर त्यांना भ्यावयाचें कारण नाहीं. या विघ्नांस प्रतिबंध करून पुढें सरलें पाहिजे. पुढें सरण्यास वेग वाढविला पाहिजे—

आशवो रथा इव शपथेभिः उत् सरिष्यथ । (मं. ५)

' वेगानें जाणारा रथ ज्याप्रमाणें त्वरेनें पुढें सरतो त्याप्रमाणें प्रयत्नानें पुरुषार्थ केल्यानें तुम्हीं विघ्नांस मागें टाकून पुढें जाल ' स्वतःचा वेग वाढविल्यानें विघ्नें मागें पडतील पण जे स्वतःचा वेग

कमी करतात ते विघ्नांनीं त्रस्त होतात. म्हणून स्वतःचा पुरुषार्थ शक्ति वाढवून मनुष्य विघ्नांचा पराजय करून विजयाचा मार्ग सुधरूं शकतो. त्याविषयीं उदाहरण पहा—

शुनां दूषणः कपिः इव । (मं. ४)

' कुत्र्याचा तिरस्कार करणारा वानर जसा असतो. वानर झाडावर रहातात. म्हणून ते कुत्र्यांचा तिरस्कार करतात. पर्वा करीत नाहींत. ते कुत्र्यांस तुच्छ समजतात कारण ते कुत्र्यांपेक्षां उंच जागेवर रहातात. म्हणून कुत्रे वानरांस कांहीं विघ्न करूं शकत नाहींत, त्याचप्रकारें ज्या स्थानीं विघ्न असेल तें स्थान सोडून त्यापेक्षां उच्च स्थानीं राहिल्यानें विघ्नें कष्ट देऊं शकत नाहींत. ज्याप्रमाणें वृक्षावर रहाण्यामुळें वानरास कुत्रे कांहीं करूं शकत नाहींत. त्याचप्रमाणें प्रत्येक विघ्नापासून मनुष्य स्वतःस वाचवूं शकतो. विघ्नाचें जें स्थान असेल त्यापेक्षां स्वतःचें स्थान उंच केल्यानें मनुष्य त्या विघ्नापासुन हंमेशा दूर राहूं शकतो. याविषयीं सूचक मंत्र खालीं दिल्याप्रमाणें आहेत—

श्रवस्युं शुष्मं काबवं वध्रिं कृण्वन्तु बन्धुरः ।(मं. ३)
काबवस्य च बन्धुरः । (मं. ४)
काबवं दूषयिष्यामि । (मं. ५)

विघ्नांस प्रतिबंध करणारे लोक प्रसिद्ध शोषक विघ्नास निर्बळ करोत, विघ्नांस प्रतिबंध करोत, मीं विघ्नांचा पराजय करीन. '

हीं सर्व विधानें विघ्नांचा प्रतिबंध करण्याची सूचक आहेत. विघ्नांचा पराजय करणें अथवा विघ्नांस दूर करणें हें मनुष्याचें ध्येय आहे आणि त्याचा उपाय यापूर्वी सांगितला आहे. शारीरिक व्याधींपासून स्वतः स्वतःचें रक्षण करण्यासाठीं मणी धारण करण्याचा उपाय यापूर्वीच्या कित्येक सूक्तांत सांगितला आहे. अशा प्रकारचा मणि धारण केल्यानें रोगांस प्रतिबंध होतो. म्हणून मणी धारण करण्याची सूचना देण्यासाठीं या सूक्तांत खालीं दिलेले मंत्र आले आहेत—

पिशङ्गे सूत्रे खृगलं तदा बध्नन्ति वेधसः । (मं. ३)
दुष्ट्यै हि त्वा भत्स्यामि । (मं. ५)
तेषां त्वामग्र उज्जहरुर्मणिं विष्कन्ध-दूषणम् ॥ (मं. ६)

' करड्या रंगाच्या दोऱ्यांत ज्ञानी मनुष्यें हा मणि बांधतात. दुरवस्था दूर करण्यास तुला बांधीन. मणी हा विघ्नांस निर्बल करण्याचा मुख्य उपाय समजून वर उचलावा आणि धारण करावा. '

या मंत्रभागावरून स्पष्ट होते कीं व्यक्तीच्या शारीरिक रोगरूपी आधि व्याधींना दूर करण्यासाठीं हा मणि धारण करण्याचा एक चांगला उपाय आहे. सामाजिक आणि राष्ट्रीय विघ्नांस दूर करण्यासाठीं विश्व बंधुत्वाची कल्पना पसरविणें हा मुख्य उपाय गणला आहे. तसेंच इतर सर्व विघ्नें दूर करण्यासाठीं परिश्रम करणें म्हणजे पुरुषार्थ करण्याची शक्ति मनुष्यांत पुष्कळ आहे. या सूक्ताचें उत्तम मनन वाचक करतील तर त्यांना स्वतःच्या उन्नतीचा मार्ग विघ्नरहित करण्याचा उपाय निःसंशय प्राप्त होऊं शकेल.

आरोग्य सूक्त

कांड २, सूक्त ३

(ऋषिः – अंगिराः । देवता – भैषज्यं, आयुः, धन्वंतरिः ।)

अ॒दो यद॑व॒धाव॑त्यव॒त्कमधि॒ पर्व॑तात् । तत्ते॑ कृणोमि भेष॒जं सुभे॑षज॒ं यथास॑सि ॥ १ ॥
आ॒वृङ्गा कु॑वि॒वृङ्गा श॒तं या भे॑ष॒जानि॑ ते । तेषा॑मसि॒ त्वमु॑त्त॒मम॑नास्रा॒वम॑रो॒गण॑म् ॥ २ ॥

अर्थ— (अदः यत्) तें जें (अवत् कं) रक्षक आहे आणि जें (पर्वतात् अधि अवधावति) पर्वतावरून खालच्या बाजूस धांवतें. (तत् ते) तें तुझ्यासाठीं असे (भेषजं कृणोमि) औषध तयार करतों, (यथा सुभेषजं असासि) ज्यामुळें तुला उत्तम औषध प्राप्त होवो. [१]

हे (अंग अंग) प्रिय ! (आत् कुर्वात्) आतां अनेक प्रकारांनीं (या ते) जी तुझ्यापासून उत्पन्न होणारी (शतं भिषजानि) शेंकडों औषधि आहेत (तेषां) त्या सर्वांत (त्वं अनास्रावं) तूं जखमेस दूर करणारी [म्हणजे त्वरीत दूर करणारी] आणि (अ-रोगणं) रोगास दूर करणारी (उत्तमं असि) उत्तम औषधि आहेस. [२]

भावार्थ— एक औषधि पर्वतावरून खालीं आणण्यांत येते. तिच्यापासून उत्तमोत्तम औषध तयार होतें. [१]

तिच्या पासून अनेक औषधें तयार करण्यांत येतात परंतु जखम भरून येण्यास अथवा त्वरता रक्तस्राव बंद करण्यास ही औषधि फारच उपयोगी आहे. [२]

नीचैः खनन्त्यसुरा अरुस्राणमिदं महत् । तदास्रावस्य भेषजं तदु रोगमनीनशत् ॥ ३ ॥
उपजीका उद्भरन्ति समुद्रादधि भेषजम् । तदास्रावस्य भेषजं तदु रोगमशीशमत् ॥ ४ ॥
अरुस्राणमिदं महत्पृथिव्या अध्युद्भृतम् । तदास्रावस्य भेषजं तदु रोगमनीनशत् ॥ ५ ॥
शं नो भवन्त्वप ओषधयः शिवाः ।
इन्द्रस्य वज्रो अप हन्तु रक्षस आराद्विसृष्टा इषवः पतन्तु रक्षसाम् ॥ ६ ॥

अर्थ— (**असु-राः**) प्राण वांचविणारे वैद्य (**इदं महत् अरु-स्राणं**) या मोठ्या व्रणाला भरून आणणारें औषध (**नीचैः खनन्ति**) खालून खोदून काढतात. (**तत् आस्रावस्य भेषजं**) तें जखमेवर औषध आहे. (**तत् उ रोगं अनीनशत्**) तें या रोगाचा नाश करतें. [३]

(**उपजीकाः**) पण्यांत काम करणारे (**समुद्रात् अधि**) समुद्रांतून (**भेषजं उद्भरन्ति**) औषध वर काढून आणतात (**तत् आस्रावस्य भेषजं**) तें जखमेवर औषध आहे (**तत् रोगं अशीशमत्**) तें रोगांना शान्त करतें. [४]

(**इदं अरु-स्राणं**) या फोडांस पिकवून जखम भरून काढणारी (**महत्**) महान् औषधि (**पृथिव्याः अधि उद्भृतं**) जमिनींतून काढून वर आणली आहे. (**तत् आस्रावस्य भेषजं**) तें जखमेवर उत्तम औषध आहे. (**तत् उ**) तें (**रोगं अनीनशत्**) रोगाचा नाश करतें. [५]

(**आपः**) पाणी आणि (**औषधयः**) औषधि (**नः**) आमच्यासाठीं (**शिवाः शं भवन्तु**) शुभ आणि शांति दायक होवोत. (**इंद्रस्य वज्रः**) इंद्राचें शस्त्र (**रक्षसः अपहन्तु**) राक्षसांचें हनन करो. तसेंच (**रक्षसां विसृष्टाः इषवः**) राक्षसांकडून सोडले गेलेले बाण आम्हांपासून (**आरात् पतन्तु**) दूर जाऊन पडोत [६]

भावार्थ— प्राण वांचवणारे वैद्य ती औषधी खोदून खोदून घेऊन येतात. त्यापासून जखम भरून येण्याचें औषध तयार करतात. त्यामुळें रोग दूर होतो. [३]

पाण्यांत काम करणारे सुद्धां पाण्यांतून एक औषधि वर आणतात, तीसुद्धां जखम भरून आणते. आणि रोगास शांत करते. [४]

या पृथ्वीवरून आणलेली औषधीसुद्धां फोड बरे करते. जखमेचा घाव बरा करते. आणि रोगाचा नाश करते. [५]

पाणी आणि औषधि आम्हांस आरोग्य देणाऱ्या होवोत. आम्हां क्षत्रियांचीं शस्त्रें शत्रूंस पळवून लावोत आणि शत्रूंनीं आम्हांवर फेकलेलीं शस्त्रें अम्हांपासून दूर जाऊन पडोत. [६]

औषधि

या सूक्तांतील (**असु+र**) शब्द प्राणरक्षक वैद्य वाचक आहे, राक्षस वाचक नव्हे.

पर्वतावरून, समुद्रामधून तसेंच पृथ्वीवरून अनेक औषधि आणण्यांत येतात आणि त्यांपासून शेंकडों औषधें बनविण्यांत येतात. या औषधानें मनुष्याच्या जखमा व्रण तसेंच इतर दुसरे रोग दूर होऊन त्यांस आरोग्य प्राप्त होतें. पाणी आणि औषधीपासून अशा प्रकारें आरोग्य प्राप्त केल्यानें मनुष्याचें कल्याण होऊं शकतें.

या सूक्तांत जर कांहीं खास औषधीचा उल्लेख असला तर तो आमचे ध्यानीं आलेला नाहीं. सुविज्ञ वैद्यांनीं याचा जास्त विचार करावा. आम्हांस तर यांत सामान्य वर्णन आहे असें वाटतें.

शस्त्रांचे उपयोग

क्षत्रियांचीं शस्त्रें शत्रूंवर पडलीं म्हणजे आपआपसांत भांडणें होत नाहींत. या शेवटल्या मंत्रांत एकता ठेवण्याविषयीं महत्त्वपूर्ण उपदेश केला आहे, तो ध्यानांत ठेवण्यासारखा आहे.

या सूक्ताच्या ६ व्या मंत्रांत आमच्या शूर पुरुषांचीं शस्त्रें शत्रूवर पडोत, परंतु शत्रूचीं शस्त्रें आमच्यापर्यंत न पोहोंचोत.' असें म्हटलें आहे त्यावरून असें अनुमान करतां येतें कीं हें सूक्त खास रक्तस्रावास बंद करण्यासाठीं आहे कीं जो रक्तस्राव युद्धांत शस्त्रांच्या आघातांनीं होतो. युद्ध करतांना जो दुसऱ्याशीं संघर्ष होतो, त्यांत घाव लागला तसेंच युद्धांत शस्त्रांनीं जखम झाली असता त्यांतून रक्तस्राव होतो. तसेंच सूज वगैरे जेथें फोड होतात, या प्रकारच्या पीडेंतून मुक्त होण्याचा उपाय सांगणारें हें सूक्त आहे. परंतु अशी पीडा दूर करण्यासाठीं कोणते उपाय करावें अथवा कोणत्या उपायांनीं आरोग्य प्राप्त करावें वगैरे गोष्टींची माहिती या सूक्तांत मिळत नाहीं.

आरोग्य सूक्त

कांड १, सूक्त ३

(ऋषिः – अथर्वा । देवता – मन्त्रोक्ता नाना देवता ।)

विद्मा शरस्य पितरं पर्जन्यं शतवृष्ण्यम् ।
तेना ते तन्वे३ शं करं पृथिव्यां ते निषेचनं बहिष्टे अस्तु बालिति ॥ १ ॥

विद्मा शरस्य पितरं मित्रं शतवृष्ण्यम् ।
तेना ते तन्वे३ शं करं पृथिव्यां ते निषेचनं बहिष्टे अस्तु बालिति ॥ २ ॥

विद्मा शरस्य पितरं वरुणं शतवृष्ण्यम् ।
तेना ते तन्वे३ शं करं पृथिव्यां ते निषेचनं बहिष्टे अस्तु बालिति ॥ ३ ॥

विद्मा शरस्य पितरं चन्द्रं शतवृष्ण्यम् ।
तेना ते तन्वे३ शं करं पृथिव्यां ते निषेचनं बहिष्टे अस्तु बालिति ॥ ४ ॥

विद्मा शरस्य पितरं सूर्यं शतवृष्ण्यम् ।
तेना ते तन्वे३ शं करं पृथिव्या ते निषेचनं बहिष्टे अस्तु बालिति ॥ ५ ॥

अर्थ— (विद्मा) आम्हांस माहित आहे कीं बाणांचे पिते (शत-वृष्ण्यं) शेंकडों शक्तींनीं युक्त पर्जन्य,... मित्र... वरुण... चंद्र... सूर्य (हे पांच) आहेत. (तेन) या पांच वीर्यांनीं (ते तन्वे) तुझ्या शरीरसाठीं (शं करं) आरोग्य करीन. (पृथिव्यां) पृथ्वीमध्यें (ते निषेचनम्) तुझें सिंचन होवो आणि सर्व दोष (ते) तुझ्या शरीरांतून (बाल् इति) त्वरित (बहिः अस्तु) बाहेर निघून जावोत. [१–५]

भावार्थ— पर्वतापासून मनुष्यापर्यंत सर्वांची माता भूमि आणि पिता पर्जन्य, मित्र वरुण, चंद्र, सूर्य हे पांच आहेत. त्यांच्यांत अपरंपार शक्ति आहे. त्यांच्या शक्तीचा योग्य उपयोग केल्यानें मनुष्य शरीरांत आरोग्य स्थिर राहूं शकतें, मनुष्याचें जीवन दीर्घ होऊं शकतें आणि त्यांच्या शरीरांतील सर्व दोष बाहेर निघून जातात. [१–५]

मूत्रदोष-निवारण

यदान्त्रेषु गवीन्योर्यद्वस्तावधि संश्रुतम् । एवा ते मूत्रं मुच्यतां बहिर्बालिति सर्वकम् ॥ ६ ॥
प्र ते भिनद्मि मेहनं वर्त्रं वेशन्त्या इव । एवा ते मूत्रं मुच्यतां बहिर्बालिति सर्वकम् ॥ ७ ॥
विषितं ते वस्तिबिलं समुद्रस्योदधेरिव । एवा ते मूत्रं मुच्यतां बहिर्बालिति सर्वकम् ॥ ८ ॥
यथेषुका परापतदवसृष्टाधि धन्वनः । एवा ते मूत्रं मुच्यतां बहिर्बालिति सर्वकम् ॥ ९ ॥

अर्थ- (यत्) जें (आंत्रेषु) आतड्यांत (गवीन्योः) मूत्रनाडींत तसेंच जें (वस्तौ) मूत्राशयांत मूत्र (संश्रुतं) एकत्रित झालें आहे, तें तुझें मूत्र (सर्वकं) सर्व एकदमच बाहेर (मुच्यताम्) निघून जावो. [६] (वेशन्त्याः) कालव्याच्या पाण्याच्या (वर्त्रं) बांधाला (इव) ज्याप्रमाणें सोडून देण्यांत येते त्याप्रमाणें तुझें (मेहनं) मूत्रद्वार (प्र भिनद्मि) मीं उघडतों.··· [७] समुद्राच्या अथवा (उदधेः) मोठ्या तलावाच्या पाण्यासाठीं रस्ता मोकळा करण्या-प्रमाणें (वस्ति-बिलं) तुझा मूत्राशयाचा मार्ग मीं (विषितं) उघडून टाकला आहे.··· [८] ज्याप्रमाणें धनुष्या-पासून सुटलेला (इषुका) बाण (परा अपतत्) दूर जातो त्याप्रमाणें तुझें सर्व मूत्र त्वरित बाहेर निघून जावो. [९]

भावार्थ— तलाव इत्यादि मधून ज्याप्रमाणें कालवे काढण्यांत येतात, ज्यामुळें तलावांतील पाणी सहजपणें बाहेर जाऊं शकतें, त्याप्रमाणें मूत्राशयांतून मूत्र नाडीद्वारां मूत्रेंद्रियांतून बाहेर निघून जावो. [६–९]

आरोग्य सूक्त

आरोग्याचें साधन

पांच मंत्र मिळून हा एकच गणमंत्र आहे. आणि त्यांत मनुष्य, प्राणि तसेंच वृक्ष, वनस्पति इत्यादिकांच्या आरोग्यासाठीं मुख्य साधनें दिलीं आहेत. '**शर**' शब्द गवत वाचक असून येथें सामान्य अर्थापेक्षां लाक्षणिक अर्थ आहे. आणि गवतापासून सुरवात करून समस्त सृष्टींतील पदार्थांचा वस्तुमात्राचा त्यांत समावेश आहे. विशेष अर्थानें '**शर**' संज्ञक वनस्पतीचे गुणधर्म सांगितले आहेत, ही गोष्ट स्पष्ट आहे.

या मंत्रांत 'पांच' पिता सांगितले आहेत. '**पिता**' शब्द पाता म्हणजे संरक्षण, संरक्षण करणारा, या अर्थी येथें वापरलेला आहे. तृणादिपासून सुरवात करून मानवसृष्टिपर्यंत सर्वांचें संरक्षण करण्याचें कार्य त्यांचेंच आहे. हे पांच सर्व सृष्टीचें रक्षण करीतच आहेत पहा–

१ पर्जन्य– पाऊस पाणी वर्षवून सर्वांचे रक्षण करतो.

२ मित्र– प्राणवायु आहे आणि या वायूनेंच सर्व जीवित रहा-तात.

३ वरुण– जलदेवता आणि तें जल सर्वांचें जीवन म्हटलें जातें.

४ चंद्र– औषधींचा अधिराजा आहे आणि औषधी खाऊनच मनुष्य, पशुपक्षी जीवंत रहातात.

५ सूर्य– सर्वांचा जीवनदाता हें प्रसिद्धच आहे. सूर्य नसला तर सर्व जीवन नष्टच होऊन जाईल.

या पांचांची विविधशक्ति आमच्या जीवनास सहाय्यक होते. म्हणजे ते पांचहि आमचें संरक्षक आहेत. आणि संरक्षक असल्यानें आमच्या पितृस्थानी आहेत. त्यांच्यापासून आरोग्य कशा प्रकारें प्राप्त करता येतें ? हा प्रश्न अत्यंत गहन आणि मोठ्या संशोधनाचा विषय आहे. पण येथें संक्षेपानें तो विधि दिला आहे. वाचकांनीं त्याचा विचार करून योग्य लाभ करून घ्यावा.

पर्जन्यापासून आरोग्य

पर्जन्यापासून जें शुद्ध पाणी स्वाती वगैरे नक्षत्रांमध्यें प्राप्त करणें शक्य असतें. तें फारच फायदे करणारें असतें, आरोग्य-दायक असतें. त्याचा पूर्ण संग्रह करून जर त्याचें पान करण्यांत आलें तर शरीरांतील सर्व दोष दूर होतात. आणि पूर्ण आरोग्य प्राप्त होतें. पावसाच्या पाण्याच्या स्नानानें शरीरावरील पुटकुळ्या खरूज वगैरे चामडीचे रोग नाहींसे होतात. अंतरिक्षांत शुद्ध प्राण भरलेला आहे. वृष्टीच्या जल बिंदुसह तो पृथ्वीवर येतो. त्यामुळें पावसाच्या पाण्याचें स्नान आरोग्यवर्धक असतें.

मित्र (प्राण) वायूपासून आरोग्य

प्राणायामानें योगसाधनात आरोग्यरक्षणाचे जे उपाय वर्णन केले आहेत तें तेथें पहावेत, दोन्ही नाकपुड्या, नेति, भस्त्रिका, अथवा पाण्याच्या नेतीनें स्वच्छ आणि मलरहित ठेवल्यानें प्राण-वायु आंत जाऊन उत्तम पवित्रता स्थापन करतो. खुल्या वाऱ्यावर सर्व कपडे काढून उघड्या शरीरानें उभें राहिल्यानें घडणारें वायु स्नान फार आरोग्यवर्धक असतें. जे नेहमीं वस्त्रहित रहातात त्यांस फार कमी रोग होतात. त्याचें कारण हेंच आहे. वस्त्रें वाढ-ल्यानें रोग वाढतो, त्याचें कारण इतकेंच की वस्त्रामुळें प्राणवायूचा संबंध शरीराशीं जेवढा असावयास हवा तेवढा होत नाहीं. त्यामुळें आरोग्य बिघडतें.

वरुण (पाणी) देवापासून आरोग्य

वरुण मुख्यतः समुद्राचा देव आहे. समुद्राच्या खाऱ्या पाण्याच्या स्नानानें चामडीचे रोग दूर होतात. रुधिराभिसरण उत्तम होतें, पचनशक्ति वाढते, आणि अनेक प्रकारें आरोग्य प्राप्त होतें. दुसरें पाणी म्हणजे तलाव, विहीरी, नद्या, सरोवरें, वगैरेंच्या पाण्याच्या स्नानानें, त्यांत उत्तम प्रकारें पोहोण्यामुळें सुद्धां कित्येक दोष दूर होतात. हा जलचिकित्सेचा विषय आहे. तो वाचकांनी येथें अनुसंधानांत पहावा. हा विषय फार विस्तृत आहे. कारण की जवळ जवळ सर्वच रोग जलचिकित्सेनें दूर होऊं शकतात.

चंद्र (सोम) देवापासून आरोग्य

चंद्र औषधींचा राजा आहे. त्याचें दुसरें नांव सोम आहे. सोम वगैरे वनस्पतींनीं आरोग्य प्राप्त करण्याचें साधन चरक वगैरे आचार्यांनीं स्वतःच्या वैद्यक ग्रंथांत सांगितलें आहे. त्या साधना करणाराचें दुसरे नांव ' वैद्य ' असें आहे.

सूर्य देवापासून आरोग्य

सूर्य पवित्र करणारा आहे. सूर्याच्या किरणांतून जीवनतत्त्व सर्वत्र पसरतें. सूर्य किरणांनें स्नान उघड्या शरीरास करविल्यानें म्हणजे उन्हांत स्नानाचें शरीर तापविल्यानें आरोग्य प्राप्त होतें. सूर्य किरणांनीं चिकित्सा करण्याचें एक मोठें शास्त्र आहे.

पंचपाद पिता

हे पांच देव अनेक प्रकारांनीं मनुष्य, पशु, पक्षी, वृक्ष, वन-स्पति वगैरेंनीं आरोग्य साधन करितात. वृक्ष वनस्पति आणि आरण्यक पशु वर सांगितलल्य पंचपाद पितरांसह म्हणजे पांच देवांसह- पांच पित्यांसह- पांच रक्षकांसह नेहमीं रहातात. त्या-मुळें त्यांनीं सदोदित आरोग्यसंपन्न असावें. पशुपक्षी (पाळीव जनावरें व पक्षी) मनुष्याच्या कृत्रिम जीवनाशीं संबद्ध असल्यानें रोग वगैरेंनीं ग्रस्त रहातात. रानटी लोक नेहमीं साधे-पणानें रहात असल्यानें जास्त निरोगी असतात. पण नागरीक लोक अरुंद घरांतून रहात असल्यानें, घट्ट कपडे वापरतात त्या-मुळें आणि पाणी, जल, वायु तसेंच सूर्य प्रकाश इत्यादि पासून स्वतःस दूर राखीत असल्यानें म्हणजे स्वतःच्या संर-क्षक पांच पित्यांपासून दूर रहात असल्यानें ते जास्तींत जास्त रोगी आणि दररोज या पीडिलेल्या नागरिकांत निरनिराळे रोग वाढतच आहेत. रोगाचें दुःख ते नित्य भोगीत आहेत.

म्हणून वेद म्हणतो कीं पर्जन्य, मित्र (प्राण) वायु, पाणी (वरुण) चंद्र आणि सूर्य या पांच देवांस आपले पिता म्हणजे संरक्षक मानावें. आणि—

तेना ते तन्वे शं करम् ।

' हे पांच देव स्वतःच्या विविध शक्तींनीं तुझ्या शरीरास आरोग्य देवोत. ' अथवा ' मीं वर सांगितल्या देवांच्या शक्तींनीं तुझ्या शरीरांत आरोग्य करतों. ' आरोग्य त्यांच्या जवळूनच प्राप्त होतें. आरोग्याचें मुख्य ज्ञान या सूक्तांत आलें आहे. वाचकांनीं त्याचा विचार करावा आणि या निसर्ग नियमांचें पालन करून स्वतःसाठीं आरोग्य मिळवावें.

पृथ्वीमध्यें जीवन

पृथ्वीवर प्राणिमात्रांचें सामान्यपणें आणि मनुष्याचें विशेषतः उच्च जीवन वर सांगितल्या पांच शक्तींवर आधारित आहे. मंत्रांतील ' **निषेचन** ' शब्द ' **जीवनरूपी जला** ' चा सूचक आहे. म्हणून—

ते पृथिव्यां निषेचनम् ।

या मंत्रभागाचा आशय ' तुझें पृथ्वीतील जीवन ' प्रथम सांगितलेल्या पांचदेवतांशीं संबधित आहे, ही गोष्ट स्पष्ट आहे. जे शरीरास आरोग्य देणारे, शरीराचें कल्याण करणारे आहेत तेच खात्रीनें जीवन अथवा दीर्घायुष्य देणारे आहेत. त्यांच्या करूनच—

ते बाल् इति बहिः अस्तु ।

' तुझ्या शरीरांतील दोष त्वरीत बाहेर निघून जावोत. ' प्रथम सांगितलेल्या देवांबरोबर योग्य संबंध ठेवण्यामुळें सर्व शरी-रांतील दोष बाहेर निघून जातात. पहा—

(१) वृष्टि-जल-पान पूर्वक लंघन केल्यानें मूत्रद्वारा शरीर दोष बाहेर जातात.

(२) शुद्ध प्राणवायु शरीरांत गेल्यानें रक्तशुद्धि होते आणि

उच्छ्वासाबरोबर दोष बाहेर पडतात.

(३) जलचिकित्सेनें प्रत्येक अवयवांतील दोष दूर होतात.

(४) सोम वगैरे औषधि वनस्पतींचें नांव ओषधि एवढ्या मुळें आहे कीं त्या शरीराचे दोष (**दोष-धी**) धूवून टाकतात.

(५) सूर्य किरणामुळें घाम येतो आणि त्याच्या द्वारा तसेंच अन्य प्रकारेंहि शरीरांतील रोगबीजें दूर होतात.

याप्रकारें वाचकांनीं अनुभव घ्यावा कीं या पांच देवांकडून कोणत्या प्रकारें शरीराचें (**शं करं**) कल्याण होतें, आरोग्य प्राप्त होतें. (**निषेचत**) जीवन वाढतें आणि (**बहिः**) दोषांस बाहेर काढून टाकता येतें.

'**शं**' शब्द शांतीचा सूचक आहे. शरीरांत शांति-समता-सुख वगैरेंची स्थापना करावी. या गोष्टी आरोग्याचा भाव दर्शवितात. हे देव '**शं**' (कल्याण) करणारे आहेत. त्याचें तात्पर्य हेंच कीं, ते आरोग्य वाढविणारे आहेत. आरोग्य वाढण्याच्या योगानें जीवन वाढविणारे म्हणजे दीर्घायु करणारे आहेत, आणि नेहमीं दोषांस त्वरित बाहेर काढणारे आहेत. वाचकांनीं या मंत्रांच्या मननानें स्वतःच्या आरोग्याच्या मुख्य सिद्धांतांचें ज्ञान स्पष्टपणें प्राप्त करावें. याप्रकारें आरोग्याच्या मुख्य साधनांचा उपदेश करून आतां मूत्रदोष निवारणाचे उपाय सांगत आहे,

मूत्रदोष-निवारण

मूत्र सहजपणें शरीराबाहेर निघून जाण्यानें शरीरांतील पुष्कळ दोष दूर होतात. शरीरांतील सर्व विष जणूं काय मूत्रांत एकत्रित होतें आणि तें मूत्र बाहेर गेल्यानें विषहि त्याच्याबरोबर बाहेर निघून जाऊन शरीरास आरोग्य प्राप्त होतें. म्हणून कोणा रोग्यास मूत्रावरोध झाला तर विष शरीरांत प्रसरतें आणि रोगी त्वरित मरतो. त्यामुळें आरोग्यासाठीं मूत्राचा निकाल नियमित होणें अत्यंत जरूरी आहे. जर मूत्रावरोध झाला असला तर मूत्रनलिका आदि कृत्रिम उपायांनीं उघडून मार्ग खुला केला पाहिजे. त्यासाठीं शर अथवा मुंज औषधीचा प्रयोग फार सहाय्यक आहे. वैद्यांनीं तिचा उपयोग करावा. दुसरा उपाय मूत्रद्वार उघडण्याचा आहे. त्यासाठीं लोखंडाची सळई, तरित यंत्र (Catheler) चा प्रयोग करण्याची सूचना या सूक्तांत उपमेनें दिलेली दिसते. हें मूत्राशय-यंत्र सोनें, चांदि, अथवा लोखंडाचें तयार करण्यांत येतें. ती बारीक नळी तोंडाशी बारीक आणि गोल असते. हल्लीं रबर वगैरे इतर नरम पदार्थांची केलेली सुद्धां मिळते. हल्लीं हें यंत्र दरेक डॉक्टर जवळ वाचकांस पहावयास मिळेल. तें मूत्रेंद्रिय द्वारा मूत्राशयांत पोहोंचतांस तेथील मूत्र या नळीद्वारें बाहेर येतें.

योगी त्याच्या सहाय्यानें वज्रोली सारखी क्रिया साध्य करतात. मूत्रद्वारानें दूध अथवा पाणी वर खेंचून मूत्राशयांत घ्यावयाचें आणि त्यानें मूत्राशय स्वच्छ करण्याचें सामर्थ्य स्वतःमध्यें वाढवितात. त्याचा अभ्यास वाढविल्यानें केवळ मूत्राशयावर काबू रहातो एवढेंच नव्हे तर संपूर्ण वीर्यनाडींसह संपूर्ण वीर्याशयावर पण प्रभुत्व प्राप्त होतें. ऊर्ध्वरेता होण्याची सिद्धि त्याच्या योग्य अभ्यासानें प्राप्त होते. योगी हा अभ्यास अत्यंत गुप्त ठेवतात. आणि योग्य परीक्षा झाल्यावरच शिष्याला शिकवतात. या अभ्यासानें पूर्ण ब्रह्मचर्य पालन करणें सहज शक्य होतें. गृहस्थ धर्म पालन करून सुद्धां पूर्ण ब्रह्मचर्य पालन या अभ्यासाच्या द्वारा होणें शक्य असतें.

ज्याप्रमाणें तलाव अथवा विहीरींतील पहिलें सर्व पाणी काढून टाकल्यानें ते स्वच्छ होतात आणि शुद्ध नवें पाणी त्यांत आल्यानें जास्तींत जास्त लाभ होऊं शकतो. त्याप्रमाणें मूत्राशयांतून पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें योगादि साधनद्वारा शक्ति वाढविल्यानें आरोग्य प्राप्त होऊं शकतें.

पूर्वापर संबंध

पहिल्या कांडाच्या दुसऱ्या सूक्तांत आरोग्य साधनाचा विषय आला आहे. तो आरोग्य प्राप्तीचा विस्तृत नियम या तिसऱ्या सूक्ताच्या पहिल्या पांच मंत्राच्या गणांत सांगितला आहे. सर्व आरोग्याचा तो मूळमंत्र आहे. प्रत्येक अवस्थेंत अत्यंत सोप्या रीतीनें आरोग्य साधन करण्याचा उपाय या गणमंत्रांत वर्णन केला आहे. या तिसऱ्या सूक्ताच्या शेवटच्या मंत्रांत मूत्राशयांतील दोष दूर करण्याचें साधन सांगितलें आहे.

या सूक्तांतील '**शत-वृष्ण्यं**' शब्द अत्यंत महत्वपूर्ण आहे. '**वृष्ण्य**' शब्द, बल, ओज, तेज, वीर्य, उत्साह, प्रजनन शक्ति वगैरेंचा वाचक आहे. ही शेंकडों प्रकारची शक्ति देणारे प्रथम सांगितलेले पांच देव आहेत. तें येथें या सूक्तांत स्पष्ट केलें आहे. वीर्यवर्धक इतर दुसऱ्या उपायांचा अवलंब न करतां वाचक जर या पांचांच्या सहकारानें योग्य प्रकारें वागतील तर त्यांस अनुपम लाभ होईल.

दुसऱ्या सूक्तांत '**भूरि-धायस**' शब्द आहे, त्याचा अर्थ 'अनेक प्रकारें धारण पोषण करणारा,' असा प्रथम दिला आहे. तोसुद्धां पावसाच्या साहचर्यामुळें या सूक्तांत अनुवृत्तीनें आला आहे. कारण पुष्टीशींच पाण्याचा संबंध असतो याप्रमाणें प्रथम सूक्ताशीं या सूक्ताचा संबंध ताडून पहावा.

शरीरशास्त्राचें ज्ञान

या सूक्ताच्या मननानें वाचकांच्या ध्यानीं आलें असेल कीं शरीरशास्त्राच्या ज्ञानासाठीं अथर्व विद्याच यथातथ्य जाणणें

अत्यंत आवश्यक आहे. मूत्राशयांत शलाकेचा प्रयोग, तेथील अवयव रचना माहित असल्याशिवाय होऊं शकत नाहीं. शरीर-शास्त्र न जाणणारा मनुष्य योगसाधन सुद्धां करूं शकत नाहीं. तसेंच अथर्ववेदाचें ज्ञान सुद्धां यथायोग्य रीतीनें प्राप्त करूं शकत नाहीं.

हा ' अंगि-रसा ' चा विषय आहे. म्हणजे अंग–अवयवांच्या रसाचें ज्ञान हेंच अथर्वशास्त्र आहे. म्हणजे ज्यानें अंगाचें ज्ञान प्राप्त केलें नसेल, अंगातील जीवनरसानें ज्याला कांहीं ज्ञान नाहीं त्यास अथर्वविद्येपासून फारसा लाभ होणार नाहीं.

डॉक्टर मंडळीं ज्याप्रमाणें शवच्छेदन करून शरीरांतील आंतील रचनेचें यथावत् ज्ञान प्राप्त करून घेतात तद्वत् योगी आणि अथर्वांगिरस विद्या शिकूं इच्छिणाऱ्यानें करावयास हवें.

आम्हीं असा विचार केला होता कीं या सूक्तांत वर्णिलेल्या शलाकेच्या प्रयोगासाठीं आवश्यक अवयवांचा चित्रानें परिचय करून द्यावा. परंतु त्यामुळें कित्येक सामान्य वाचक जास्त गोंधळांत पडतील आणि ज्यांस चित्र नीट समजणार नाहीं ते उलटा प्रयोग करून दोषाचे भागीदार होतील. या भीतीनें हें ज्ञान चित्रद्वारां स्पष्ट करणें आम्हीं तहकूब केलें. आम्हीं वाचकांस येथें असें निवेदन करूं इच्छितों कीं या प्रयोगाचें ज्ञान कोणा सुविद्य डॉक्टराजवळून प्राप्त करावें. तसेंच वर सांगितलेल्या प्रयोग प्रक्रियांचें ज्ञान चांगल्या योग्याजवळून करून घ्यावें. कारण कीं अंगरस चिकित्सेंत या गोष्टींची आवश्यकता आहे. त्याशिवाय केवळ मंत्रार्थ वाचून अथवा केवळ शाब्दिक ज्ञान मिळाल्यानें कांहीं उपयोग होणार नाहीं.

हस्त-स्पर्शानें रोगनिवारण

कांड ४, सूक्त १३

(ऋषिः – शंतातिः । देवताः – चंद्रमाः, विश्वेदेवाः ।)

उत दे॑वा अव॑हितं॒ देवा॒ उन्न॑यथा॒ पुनः॑ । उतागश्च॒क्रुषं॑ देवा॒ देवा॑ जीवय॑था॒ पुनः॑ ॥ १ ॥
द्वावि॒मौ वातौ॒ वात॒ आ सिन्धो॒रा प॑रा॒वतः॑ । दक्षं॑ ते अ॒न्य आवा॑तु॒ व्य१॒॑न्यो वा॑तु॒ यद्रपः॑ ॥ २ ॥
आ वा॑त वाहि भेष॒जं वि वा॑त वाहि॒ यद्रपः॑ । त्वं हि वि॒श्वभे॑षज दे॒वानां॑ दू॒त ईय॑से ॥ ३ ॥

अर्थ— हे (देवाः) देव हो ! जो (अवहितं) अवनत होतो त्याला (पुनः उन्नयथ) तुम्हीं पुनः उठवता. हे देव हो ! (उत आगः चक्रुषं) जो पाप करतो त्याला सुद्धां (पुनः जीवयथाः) तुम्ही पुनः जीवंत करतां. [१]

(द्वौ इमौ वातौ) हे दोन वायु आहेत. एक (आ सिन्धोः) सिन्धु देशपर्यंत जातो आणि दुसरा (आ परावतः) बाहेर दूर स्थानापर्यंत जातो. त्यांतून (अन्यः ते दक्षं आवातु) एक तुझें बळ वाढवितो, (यत् रपः अन्यः विवातु) जे दोष असतात त्यांस दुसरा बहार काढतो. [२]

हे (वात भेषजं आ वाहि) वायो ! तूं रोगनाशक रसाला घेऊन ये. हे (वात यत् रपः वि वाहि) वायो ! जे दोष असतील ते बाहेर काढून टाक. (हि) कारण कीं हे (विश्व-भेषज) सर्व रोगांच्या निवारका ! (त्वं देवानां दूतः ईयसे) तूं देवांचा दूत होऊन चालतोस. [३]

भावार्थ— देवता पतित झालेल्यांचा उद्धार करतात. आणि जे पाप करतात त्यांनासुद्धां पुनः सुधरवतात. [१]

दोन प्राणवायु आहेत एक फुफ्फुसांत रक्तापर्यंत जाणारा प्राण आहे आणि दुसरा बाहेर जाणारा अपान आहे. पहिला शक्ति वाढवितो, दुसरा दोष दूर करतो. [२]

वायु रोगनाशक औषध आणतो आणि शरीरांत जे दोष आहेत त्या दोषांस दूर करतो. हा सर्व रोगांचे निवारण करणारा आहे. जणूं काय तो देवांचा दूतच आहे. [३]

त्रायन्तामिमं देवास्त्रायन्तां मरुतां गणाः । त्रायन्तां विश्वा भूतानि यथायमरपा असत् ॥ ४ ॥
आ त्वागमं शंतातिभिरथो अरिष्टतातिभिः । दक्षं त उग्रमाभारिषं परा यक्ष्मं सुवामि ते ॥ ५ ॥
अयं मे हस्तो भगवानयं मे भगवत्तरः । अयं मे विश्वभेषजोऽयं शिवाभिमर्शनः ॥ ६ ॥
हस्ताभ्यां दशशाखाभ्यां जिह्वा वाचः पुरोगवी ।
अनामयित्नुभ्यां हस्ताभ्यां ताभ्यां त्वाभि मृशामसि ॥ ७ ॥

अर्थ— (**देवाः इमं त्रायन्तां**) देव याचें रक्षण करोत ! (**मरुतां गणाः त्रायन्तां**) मरुत् गण, याचें रक्षण करोत. (**विश्वा भूतानि त्रायन्तां**) सर्व भूतें रक्षण करोत. (**यथा अयं अरपाः असत्**) ज्यामुळें तो निरोगी होवो. [४]

(**शं-तातिभिः**) शांति देणाऱ्यांसह आणि (**अथो अ-रिष्ट-तातिभिः**) विनाश विनाशक गुणांसह (**त्वा आ आगमं**) तुला मीं प्राप्त करतों. (**ते उग्रं दक्षं आ अभारिषं**) तुझ्यासाठीं उग्र बल मीं आणलें आहे आणि (**ते यक्ष्मं परा सुवामि**) तुझ्या रोगाला दूर करतों. [५]

(**अयं मे हस्तः भगवान्**) हा माझा हात भाग्यवान् आहे (**अयं मे भगवत्तरः**) हा माझा हात जास्त भाग्य-शाली आहे. (**अयं मे विश्वभेषजः**) हा माझा हात सर्व रोगनिवारक आहे, (**अयं शिव-अभिमर्शनः**) हा माझा हात शुभमंगल वृद्धीस नेणारा आहे. [६]

(**दश शाखाभ्यां हस्ताभ्यां**) दहा बोटांसह ह्या माझ्या दोन्ही हातांसह (**जिह्वा वाचः पुरोगवि**) जीभ वाणीस चालना देणारी करतों. (**ताभ्यां अनामयित्नुभ्यां हस्ताभ्यां**) त्या आरोग्यदायक दोन्ही हातांनीं (**त्वा अभि-मृशामसि**) तुला स्पर्श करतों. [७]

भावार्थ— सर्व देव, सर्व मरुतगण तसेंच सर्व भूतें रोग्याचें रक्षण करोत आणि रोगी सत्वर निरोगी होवो. [४]

हे रोग्या ! मी तुझ्याजवळ कल्याणकारक आणि विनाशकास दूर करणाऱ्या शक्तीसह आलों आहे. आतां मीं ती शक्ति तुझ्यात भरतो. आणि मीं तुझा रोग दूर करतों. [५]

हा माझा हात सामर्थ्यसंपन्न आहे आणि हा दुसरा हात जास्त प्रभावशाली आहे. माझ्या या हातांत सर्व रोगांस दूर करणारी शक्ति आहे आणि या दुसऱ्या हातांत मंगल-कल्याण करण्याचा धर्म आहे. [६]

दहा बोटांसह या माझ्या दोन्ही हातांनीं तुला स्पर्श करतो आणि माझी जीभ वाणीला प्रेरणा देऊन शब्द बोलते. याप्रकारें आरोग्यकारक माझ्या या दोन्ही हातांनीं मीं तुला स्पर्श करतों. [७]

हस्तस्पर्शानें रोगनिवारण

देवांचें सहाय्य

पहिल्या मंत्रांत देवांच्या मदतीचें वर्णन केलें आहे- ' पतित झालेल्या मनुष्याचासुद्धां देव पुनः उद्धार करतात. एकदां पाप केल्यानें जे मृतावस्थेपर्यंत पोहोंचले आहेत त्यांनासुद्धां देव पुनः जीवन देतात. ' (मं. १) हें पहिल्या मंत्राचें कथन मनुष्यास पुष्कळ आत्मविश्वास देणारें आहे. मनुष्य कांहीं प्रलोभनांत सांपडून पाप करतो, पापानें अस्वस्थ होतो, रोगी होतो, आणि क्षीण होण्यापर्यंत त्याची अवस्था होते. मृत्यु येण्याचा संभव असतो. अशा अवस्थेस पोहोंचलेला मनुष्य देवतांच्या सहाय्यानें निरोगी होतो. आणि पुनः दीर्घायुष्य प्राप्त करूं शकतो. अशा अवस्थेंत सहाय करणारे देव कोणते आहेत ? माती, पाणी, अग्नि, सूर्य किरणें, वायु, वीज, औषधि, अन्नरस, वैद्य वगैरे देवता अशा आहेत कीं ज्यांच्या मदतीनें मनुष्य रोगास दूर सारतो. आणि दीर्घायुष्य प्राप्त करूं शकतो. हे सर्व देव मनुष्याचे सहाय्यक आहेत. मनुष्यानें काळजी करूं नये. आजारी पडलों तरी काळजी करूं नये. कारण कीं चिंता ही एक भयंकर व्याधि आहे. या चिंतेस दूर करण्याचा उपाय म्हणजे या मंत्रांतील उपदेशावर विश्वास ठेवा. म्हणजे पूर्वी सांगितलेल्या देवतांच्या सहाय्यानें आरोग्य प्राप्त होऊं शकतें. देव आपल्या सर्व बाजूंस आहेत.

आणि ते मनुष्यमात्रांस तसेंच प्राणीमात्रांस मदत करतात. त्यांच्या मदतीनें हीन अवस्थेस पोंहोचलेला मनुष्य पुनः उन्नत होतो आणि रोगी सुद्धां निरोगी होऊं शकतो.

प्राणाचे दोन देव

शरीरांत प्राणाचे दोन देव असून तेथें ते मोठें कार्य करतात. प्राण आणि अपान हे ते दोन देव होत. एक प्राण हृदयांत थेट जातो आणि तेथें स्वतःची प्राणशक्ति स्थापन करून मृत्यूस दूर करतो. दुसरा अपान आहे तो शरीरांतील मळ दूर करून निरनिराळ्या रोगबीजांचा नाश करतो. पहिला शक्ति देतो आणि दुसरा दोष दूर करतो. याप्रमाणें हे दोन्ही देव या शरीराचें रक्षण करतात, आणि आरोग्य वाढवितात. या दुसऱ्या मंत्राचें कथन ध्यानांत ठेवण्यासारखें आहे. येथें प्राण–अपान अथवा श्वास–उच्छ्वास या दोघांसहि देव मानतां येते.

देवांचे दूत

तिसऱ्या मंत्रांत सांगितलें आहे की ' प्राण रोगनिवारक शक्ति शरीरांत आणतो. आणि अपान सर्व दोषांस दूर करतो. याप्रमाणें हा वायू सर्व रोगांस दूर करणारा देवांचा दूत आहे ' (मं. ३) आपल्या शरीरांतील सर्व इंद्रियें देवतांचे अंश आहेत. त्यांची सेवा हा प्राण पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें करतो. प्रत्येक अवयव–इंद्रियांत जीवनशक्तीची स्थापना करणें आणि प्रत्येक स्थानांतील दोष दूर करणें ही सेवा या शरीररूपी मंदिरांत हा प्राण करीत असतो. अशा विचारानें प्राणाचें महत्त्व जाणलें पाहिजे.

चोथ्या मंत्रांत ' सर्व देव, मरुत्, भूतगण या रोग्यास सहाय करोत ' याविषयीं प्रार्थना आहे. त्याचा आशय प्रथम सांगितलेल्या विचारांवरून स्पष्ट होतो.

हस्तस्पर्शानें आरोग्य प्राप्त करण्याच्या हल्लींच्या विषयाचें नांव ' मेस्मिरझम ' आहे. हा मेस्मिरझम शब्द ' मेस्मर ' नांवाच्या युरोपियन नांवावरून बनला आहे त्या गृहस्थानें ही विद्या युरोपांत प्रथम प्रकाशित केली. म्हणून त्याचें नांव त्याचा गौरव करण्यासाठीं त्या विद्येस देण्यांत आलें आहे. मेस्मरसाहेबांनीं ५० वर्षांपूर्वी या विद्येचा प्रचार केला, परंतु या विद्येचें दर्शन वाचकांस या सूक्तांत ' हस्तस्पर्शानें आरोग्य ' प्राप्त करण्याची विद्या या नांवानें होतें. ही विद्या वेदांनीं कित्येक शतकांपूर्वी प्रकाशित केली होती. आणि ऋषीमुनींनीं त्याचा अभ्यास करून ते रोग्यांस आरोग्य प्राप्त करून देत असत. हस्तस्पर्शानें, दृष्टीनें, विशिष्ट शब्द उच्चारून, तसेंच इच्छा मात्रें आरोग्य देण्याची शक्ति योगाभ्यासानें मनुष्य प्राप्त करूं शकतो. त्यासाठीं अनुष्ठानविधि वेदादि आर्यशास्त्रांत लिहिला आहे. ही विद्या वाचकांस मं. ५ ते ७ मध्यें सांगितलेली दिसेल. मन एकाग्र करावयाचें आणि स्वतःच्या सर्व शक्ति मनांत संग्रहीत करावयाच्या, तसेंच कोणत्याहि कार्यासाठीं त्यांचा इच्छेप्रमाणें उपयोग करावयाचा. हें ज्यास साध्य होतें, तो मनुष्य या विद्येपासून लाभ घेऊं शकतो. म्हणजे अनुष्ठानानें एवढी सिद्धि प्राप्त केली पाहिजे. नंतर हस्तस्पर्शानें आरोग्य देण्याचें सामर्थ्य प्राप्त होऊं शकतें.

रोग्यावर प्रयोग करतांना कसें भाषण करावें तें ३ ऱ्या मंत्रांत सांगितलें आहे तें आतां पहा—

' हे रोगी मनुष्या ! माझ्यांत शांति आणि समता स्थापन करण्याचे गुण आणि दोष आणि विनाश दूर करण्याची शक्ति आणि गुणसुद्धां आहेत.

या गुणांसह मीं तुझ्याजवळ आलों आहे. आतां तूं विश्वास ठेव कीं मीं माझ्या सामर्थ्यानें तुझ्यामध्यें शक्ति भरतों. आणि माझ्या दुसऱ्या गुणानीं तुझा रोग मूळापासून दूर करतों. यामुळें तूं निःसंशय निरोगी आणि स्वस्थ होशील. ' (मं. ५)

हे रोगी मनुष्या ! पहा हा माझा हात अत्यंत प्रभावशाली आहे. आणि हा दुसरा हात त्यापेक्षांहि सामर्थ्यवान् आहे. हा माझा हात जणूं सर्व औषधिंच्या शक्तींनीं भरपूर आणि हा दुसरा हात निःसंशय मंगलमय कल्याण करणारा आहे. म्हणजे त्याच्या स्पर्शानें तूं निःसंदेह निरोगी आणि बलशाली होशील. (मं. ६)

' हे रोगी मनुष्या ! या दहा बोटांसह माझे दोन्ही हात संपूर्ण रोग दूर करणारे आहेत. त्यांनीं मीं आतां तुला स्पर्श करतों. या स्पर्शानें तुझे सर्व रोग दूर होतील आणि तूं पूर्ण निरोगी होशील. तूं आतां स्वास्थ्यपूर्ण आरोग्य युक्त झाला आहेस, हें मीं तुला माझ्या प्रभावी आणि सामर्थ्ययुक्त शब्दांनीं सांगतो. (मं. ७)

मंत्रांत दिसणारा आशय अधिक स्पष्ट करण्यासाठीं कित्येक विशेष शब्दांचा प्रयोग वर लिहिलेल्या भावार्थांत केला आहे त्यामुळें वाचकांच्या ध्यानीं रोग्यावर त्याचा उपयोग कोणत्या विधीनें करावयाचा, तें येईल. प्रयोग करणारानें स्वतःचें मन एकाग्र केलें पाहिजे आणि स्वतःच्या मानसिक शक्तिद्वारां रोग्याच्या मनास चालना दिली पाहिजे. रोग्याच्या मनास प्रभावित केल्यानें आणि स्वतःच्या पवित्र शब्दांनीं रोग्याच्या मनांत विश्वास उत्पन्न केल्यानें ही गोष्ट सिद्ध होऊं शकते. जे कोणांवर अथवा कशावरच विश्वास ठेवीत नाहींत अशा अविश्वासू लोकांना यापासून लाभ प्राप्त होऊं शकत नाहीं.

दुर्गतिपासून बचावणें

कांड ६, सूक्त ८४

(ऋषिः - अंगिराः । देवता - निर्ऋतिः ।)

यस्यांस्त आसनिं घोरे जुहोम्येषां बद्धानांमवसर्जनाय कम् ।
भूमिरिति त्वाभिप्रमन्वते जना निर्ऋतिरिति त्वाहं परि वेद सर्वतः ॥ ॥ १ ॥
भूते हविष्मती भवैष ते भागो यो अस्मासु । मुञ्चेमानमूनेनसः स्वाहा ॥ २ ॥
एवो ष्व१स्मन्निर्ऋतेऽनेहा त्वमयस्मयान्विचृता बन्धपाशान् ।
यमो मह्यं पुनरित्त्वां ददाति तस्मै यमाय नमो अस्तु मृत्यवे ॥ ३ ॥
अयस्मये द्रुपदे बेधिष इहाभिहितो मृत्युभिर्ये सहस्रम् ।
यमेन त्वं पितृभिः संविदान उत्तमं नाकमधि रोहयेमम् ॥ ४ ॥

अर्थ— (अस्याः ते घोर आसनि) जे तुझ्या क्रूर तोंडांत (एषां बद्धानां अवसर्जनाय) हे बद्ध झालेले आहेत त्यांच्या मुक्ततेसाठीं (कं जुहोमि) स्वतःच्या सुखाची आहुति मीं देतों. (त्वा जनाः भूमिः इति अभिप्रमन्वते) तुला लोक स्वतःच्या जन्मभूमिप्रमाणें मानतात आणि (अहं त्वा सर्वतः निर्ऋतिः परिवेद) मीं तुला सर्व कष्टांपासून मुक्त असें समजतों. [१]

हे (भूते) उत्पन्न झालेली ! तूं (हविष्मती भव) हवन करणारी हो. (एषः ते भागः यः अस्मासु) हा तुझा भाग जो आमच्यांत आहे (इमान् अमून् एनसः मुञ्च) यांना पापापासून सोडव. (स्वाहा-सु आह) मीं सत्य सांगतों. [२]

हे (निर्ऋते) दुर्गति ! (अनेहा एव उ त्वं) तूं अविनाशी होऊन (एवो) निश्चयेकरून (अयस्मयान् बन्धपाशान् अस्मत् सु विचृत) लोखंडाच्या पाशांच्या बंधनाप आम्हांपासून तोडून टाक. (यमः मह्यं त्वा पुनः इत् ददाति) यम माझ्याजवळ तुला पुनः पुनः देतो (तस्मै यमाय मृत्यवे नमः अस्तु) त्या यमरूपी मृत्यूला नमस्कार असो. [३]

जेव्हां तूं (अयस्मये द्रुपदे बेधिषे) लोहमय काष्टस्तंभाला कोणास बांधून टाकतोस तेव्हां (ये सहस्रं) जीं हजारों दुःखें आहेत तीं (मृत्युभिः इह अभिहितः) मृत्यूनें येथें बांधलीं जातात. (त्वं पितृभिः यमेन संविदानः) तूं पितरांस आणि यमास मिळणारा (त्वं इमं उत्तमं नाकं अधिरोहय) त्याला उत्तम स्वर्गांत वर चढव. [४]

भावार्थ— दुरवस्था मोठी कठीण आहे. त्यांत बांधलेले म्हणजे जे पराधीन आहेत त्यांची मुक्तता व्हावयास हवी. य कार्यासाठीं स्वतःच्या सुखाचा त्याग करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. कित्येक मनुष्यें अशा पराधीनतेला स्वतःचा आश्रय समजतात आणि त्यांच्या निवारणासाठीं प्रयत्न सुद्धां करीत नाहींत. पण अशी दुरवस्था ही भयंकर असते. [१]

दुर्गतीचा जो अंश भाग आपणांत असतो तो दूर केला पाहिजे. [२]

दुर्गतीस दूर सारलें पाहिजे. लोखंडाचे सर्व पाश तोडले पाहिजेत. या पाशांस तोडण्यासाठींच यम वारंवार जन्म देतो. म्हणून त्यास नमस्कार करणें योग्य आहे. [३]

ज्यांच्या गळ्यांत हे पाश पडतात त्यांस हजारों दुःखें आणि शेंकडों विपत्ति त्रास देतात. या रक्षकांचें आणि नियामकांचें संमेलन करून या मनुष्यांस बंधनमुक्त करून त्याला सुखपूर्ण स्वर्गधामांत पोहोंचवा. [४]

पराधीनता संपूर्ण सर्व दुःखांचें मूळ आहे. म्हणून प्रत्येकानें त्या पराधीनतारूपी दुर्गतीचा पाश आणि स्वातंत्र्यरूपी स्वर्गधामाचें स्थान प्राप्त करणें योग्य आहे.

दुर्गतीपासून वाचण्याचा उपाय

कांड २, सूक्त १०

(ऋषिः - भृगुः अंगिराः । देवता - निर्ऋतिः, द्यावापृथिवी, नानादेवताः ।)

क्षेत्रियात्त्वा निर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।
अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते द्यावापृथिवी उभे स्ताम् ॥ १ ॥
शं ते अग्निः सहाद्भिरस्तु शं सोमः सहौषधीभिः ।
एवाहं त्वां क्षेत्रियान्निर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ॥ २ ॥
शं ते वातो अन्तरिक्षे वयो धाच्छं ते भवन्तु प्रदिशश्चतस्रः ।
एवाहं त्वां क्षेत्रियान्निर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।
अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते द्यावापृथिवी उभे स्ताम् ॥ ३ ॥
इमा या देवीः प्रदिशश्चतस्रो वातपत्नीरभि सूर्यो विचष्टे ।
एवाहं त्वां क्षेत्रियान्निर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।
अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते द्यावापृथिवी उभे स्ताम् ॥ ४ ॥

अर्थ— (त्वा) तुला (क्षेत्रियात्) आनुवंशिक रोगांपासून (निर्ऋत्याः) कष्टापासून (जामि-शंसात्) नातेवाईकांपासून होणाऱ्या कष्टांतून (द्रुहः) द्रोहांतून (वरुणस्य पाशात् मुञ्चामि) वरुणाच्या पाशांतून सोडवितों. (त्वा ब्रह्मणा अनागसं कृणोमि) तुला ज्ञानानें निर्दोष करतों. (उभे द्यावापृथिवी ते शिवे स्ताम्) दोन्हीं द्युलोक आणि पृथ्वी तुझ्यासाठीं कल्याणप्रद होवोत. [१]

(ते अद्भिः सह अग्निः शं अस्तु) तुला पाण्यासह अग्नि कल्याणकारक होवो. तसेंच (ओषधिभिः सह सोमः शं) औषधींसह सोम सुखकारक होवो. (एव अहं त्वा क्षेत्रियात्...मुञ्चामि) या प्रकारें मीं तुला आनुवंशिक रोगांपासून... मुक्त करतों. [२]

(अंतरिक्षे वातः) अंतरिक्षांत संचार करणारा वायु (ते वयः शं धात्) तुझ्यासाठीं बलयुक्त कल्याण देवो, तसेंच (चतस्रः प्रदिशः ते शं भवन्तु) चारी दिशा तुझ्यासाठीं कल्याणकारक होवोत (एव अहं०......). अशा प्रकारें मीं तुला...... वांचवितों. [३]

(इमाः याः देवीः चतस्रः प्रदिशः) या दिव्य चारी उपदिशा ज्या (वात-पत्नीः) वायूचें रक्षण करतात तसेंच (सूर्यः अभिविचष्टे) जो सूर्य चारीबाजूस पहातों तो तुझें कल्याण करो. (एव अहं०...) याप्रमाणें मीं तुला......वांचवितो. [४]

भावार्थ— आनुवंशिक रोग आपत्ति, कष्ट पसरणारे रोग, द्रोहाच्यामुळें होणारे कष्ट, ईश्वरी नियमांचें उल्लंघन करण्यामुळें प्राप्त होणारें बंधन इत्यादि सर्व दुर्गतिंपासून निर्दोष होऊन पवित्र होण्याचा एक मात्र उपाय ज्ञान आहे. दुसरा कोणताच नाहीं. [१]

या ज्ञानानें द्युलोक, अंतरिक्षलोक, आणि पृथ्वीलोकांतील अंतर्गत सर्व पदार्थ म्हणजे पाणी, अग्नि, औषधि, सोम, वायु, सर्व दिशांतील सर्व पदार्थ सूर्य वगैरे सर्वदेव हितकारक आणि सुखवर्धक होतात. ते आरोग्य वाढवून आधिव्याधींमुळें होणारे कष्ट दूर करतात. [२-४]

तासु त्वान्तर्जरस्या दधामि प्र यक्ष्म एतु निर्ऋतिः पराचैः ।
एवाहं त्वां क्षेत्रियान्निर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।
अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते द्यावापृथिवी उभे स्ताम् ॥ ५ ॥
अमुक्था यक्ष्माद् दुरितादवद्याद् द्रुहः पाशाद् ग्राह्याश्चोदमुक्थाः ।
एवाहं त्वां क्षेत्रियान्निर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।
अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते द्यावापृथिवी उभे स्ताम् ॥ ६ ॥
अहा अरातिमविदः स्योनमप्यभूर्भद्रे सुकृतस्य लोके ।
एवाहं त्वां क्षेत्रियान्निर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।
अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते द्यावापृथिवी उभे स्ताम् ॥ ७ ॥
सूर्यमृतं तमसो ग्राह्या अधि देवा मुञ्चन्तो असृजन्निरेणसः ।
एवाहं त्वां क्षेत्रियान्निर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।
अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते द्यावापृथिवी उभे स्ताम् ॥ ८ ॥

अर्थ— (तासु त्वा) त्यांच्यांत तुला (जरसि अन्तः आदधामि) मीं वृद्धावस्थेंत धारण करतों, तुझ्यापासून (यक्ष्मः निर्ऋतिः पराचैः प्र एतु) क्षयरोग तसेंच सर्व कष्ट खालीं मान घालून दूर निघून जावोत. (एव अहं०... याप्रमाणें मीं... तुला वांचवतो. [५]

(यक्ष्मात्) क्षयरोगांपासून (दुरितात्) पापापासून (अवद्यात्) निंद्य कर्मापासून, (द्रुहः पाशात्) द्रोहाच्या बंधनापासून (ग्राह्याः) जखडणाऱ्या संधि रोगापासून तूं (अमुक्थाः) मुक्त झाला आहेस (उत् अमुक्थाः) तूं सुटून गेला आहेस (एव अहं०...) तसाच मीं तुला मुक्त करतो. [६]

(अ-रातिं अहाः) कंजूसपणा तूं सोडला आहेस (स्योनं अविदः) तूं सुख मिळविलें आहेस. (अपि सुकृतस्य भद्रे लोके अभूः) जास्त पुण्यकारक आनंदाच्या लोकांत तूं गाला आहेस (एव अहं०...) तसाच मीं तुला ...वांचवितों. [७]

(देवाः) देवांनीं (तमसः ग्राह्याः) अंधाराच्या पकडींतून तसेंच (एनसः अधि मुञ्चन्तः) पापापासून मुक्त करीत (ऋतं सूर्यं निः असृजन्) सत्यस्वरूप सूर्याला प्रकट केला आहे (एव अहं०...) त्याचप्रमाणें मीं तुला... वांचवतो. [८]

भावार्थ— या ज्ञानामुळें मीं तुला वृद्धावस्थेच्या पूर्ण जीवनापर्यंत घेऊन जातो. या ज्ञानामुळें सर्व रोग तुझ्यापासून दूर पळून जातील [५]

क्षयरोग, पाप, निंद्यकर्म, द्रोहाचे पाश, संधिवात वगैरे सर्व आपत्तितून या ज्ञानामुळें मुक्त होऊं शकतो. आणि मीं सुद्धां या ज्ञानामुळें तुला सोडवितों. [६]

या ज्ञानानें तूं स्वतःमध्यें असलेला कंजूसपणा सोड, आणि सत्कृत्यामुळें प्राप्त होणारा सुखपूर्ण,भद्र लोक प्राप्त कर. मींसुद्धां तुला त्या ज्ञानानेंच आपत्तींतून वांचवितों. [७]

ज्याप्रमाणें सूर्य अंधारास दूर करतो, आणि स्वतः उदय पावतो, त्याप्रमाणें चंद्र वगैरे इतर देवसुद्धां गाढ अंधाराच्या पकडीतून दूर होऊन स्वतः उदय पावुन प्रकाशित होतात. त्याप्रमाणें स्वतः स्वतःच्या पुरुषार्थानें स्वतःचें पाप दूर करून ज्ञानाच्या सहाय्यानें स्वतःचा उद्धार कर; कारण कीं तेंच एक उन्नतीचें सर्वांत मुख्य साधन आहे. [८]

*

दुर्गतीपासून वांचण्याचा उपाय

दुर्गतीचें स्वरूप

या सूक्तांत दुर्गतीचें वर्णन विस्तारानें केलें आहे आणि त्यांतून वांचण्यास निश्चित उपायसुद्धां संक्षेपानें पण विशेष विस्तारपूर्वक सांगितला आहे. अनेक आपत्तींतून स्वतःचा बचाव करावयाचा आणि स्वतःचा अभ्युदय करून घेण्याचा निर्णयात्मक निश्चित उपाय थोड्या शब्दांत सांगितल्यामुळें हें सूक्त फार महत्त्वाचें झालें आहे. आणि म्हणून प्रत्येकानें त्याचें मनन करण्यासारखें तें आहे. या सूक्तांत जें दुर्गतीचें वर्णन आहे तें प्रथम पाहूं—

१ क्षेत्रिय- मातापित्यांपासून प्राप्त होणारे आनुवंशिक रोग, अशक्तता, अवयवांची अशक्ति वगैरे आपत्ति या जन्मापासून रक्तांतून शरीरांत येतात. (मं. १)

२ निर्ऋतिः- विनाश, अधोगति, आपसांतील भांडणें, सत्य नियमांचें पालन न करणें, दुरवस्था, विरुद्ध परिस्थिति, शाप, गलिच्छ अभद्रस्थिति, हीन विचार इत्यादि कारणामुळें होणारी हीन स्थिति. (मं. १)

३ जामिशंसः-यांत दोन शब्द आहेत. **जामि+शंस** त्यांचा अर्थ असा. **जामि**- वंश,नातेवाईक, संबंध,प्राणी,बोटें, समान्य स्त्री, पुत्री, बहीण, बंधु वगैरे जामिशब्दाचे अर्थ कोशांत दिले आहेत. '**शंस**' शब्दाचे अर्थ पहा- प्रशंसा, प्रार्थना, पाठ, सदिच्छा, शाप, कष्ट, आपत्ति कलंक, लांछन, अपकीर्ति. या दोन्ही अर्थांचा मेळ साधून '**जामिशंसा**' चा अर्थ असा होऊं शकतो. ' नात्यामुळें येणारी आपत्ति अथवा दुष्कीर्ति, स्त्री विषयक होणारें लांछन अथवा कलंक, वगैरे याप्रमाणें दुसरे अर्थसुद्धां वाचक विचार करून काढूं शकतात. पण या अर्थांत कष्ट अथवा आपत्तीचा संबंध असला पाहिजे. कारण या शब्दाचा आपत्ति दर्शक अर्थच येथें अपेक्षित आहे. (मं. १)

४ द्रुहः- द्रोह, घातपात, विश्वास देऊन घात करणें. (मं. १)

५ वरुणस्य पाशः- वरुण नांव श्रेष्ठ परमेश्वराचें आहे. सर्वांत जो ' **वर** ' म्हणजे श्रेष्ठ त्यास वरुण म्हणतात. त्या जगदीशाचे पाश सर्व जगांत प्रसरलेले आहेत. आणि त्यांनीं दुष्कृत्य करणाऱ्यास बंधन प्राप्त होतें. जगांत परमात्म्याची अशी व्यवस्था आहे कीं वाईट कर्म स्वतः पाशरूप होऊन दुराचाऱ्यास बाधक होतें आणि त्यानें बद्ध झालेला मनुष्य आपत्तींत पडतो. (मं. १)

६ यक्ष्मः- क्षयरोग, क्षीण करणारा रोग (मं. ५)

७ दुरितं= (दुः+इत्) जो दुष्टपणा, मन, बुद्धि, इंद्रियें आणि शरीरांत शिरलेला आहे. जे विजातीय दुष्टभाव अथवा पदार्थ शिरले असतील त्यामुळें त्या स्थानीं बिघाड होतो आणि कष्ट होतात त्याचेंच नांव दुरित आणि तेंच पाप होय. (मं. ६)

८ अवद्यं- निंदा करण्यास योग्य, ज्यामुळें अधोगति होते. आपत्ति येते आणि कष्ट होतात. त्याचें हें नांव आहे.

९ ग्राही- जो जखडून टाकतो, सोडत नाहीं, ज्यांतून मुक्त होणें कठीण आहे. शरीरांत संधिवात वगैरे रोग जे सांध्यास जखडून ठेवतात. मनांत विषय वासना आणि बुद्धिंत आत्मिक निर्बलता वगैरे निर्माण करतात. (मं. ६)

१० अराति- (अ+रातिः) अनुदारता, कृपणता, कंजुसपणा. (मं. ७)

११ तमः— अज्ञान, अंधार,आळस, (मं. ८)

हे शब्द मनुष्याच्या दुर्गतीचें स्वरूप दाखवितात. या शब्दांचा शारीरिक इन्द्रिय विषयक, मानसिक, बौद्धिक आणि आत्मिक अवनतीशीं संबंध जर वाचक विचार पूर्वक पहातील, तर त्यांच्या ध्यानीं येईल कीं या दुर्गतीचें कार्य केवढें महान् असें या मानव समाजांत चालू राहिलें आहे. आणि या सर्व अधोगतिपासून वाचण्यास किती दृढतेनें कंबर कसून तसेंच दक्षतेनें कार्य केलें पाहिजे. मनुष्याचें मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार, इंद्रिय समुदाय, तसेंच शारीरिक व्यवहार इत्यादिमध्यें या दुर्गतीचा निरनिराळया रूपानें संचार पाहून विचारी मनुष्याचें मन चकित होऊन गोंधळांत पडतें. आणि तो स्वतःच्या कर्तव्याविषयीं मोहित होऊन जातो. त्याला या दुर्गतीच्या साम्राज्यांतून वांचण्याचा उपाय सूचत नाहीं. अशा अवस्थेंत हें सूक्त त्या मूढ झालेल्या मनुष्यास म्हणते कीं, ' हे मनुष्या ! तूं मूढ कां झाला आहेस ? मीं तुला या आपत्तींतून वांचवितें. आणि तुला निर्दोष म्हणजे पवित्र सुद्धां करतें. ' (मं. १)

एकमात्र उपाय

आपत्ति अनंत आहेत. यापूर्वी अकरा शब्दांनीं त्यांचे विवरण केलें आहे. तसेंच या अकरा शब्दांनीं जणूं काय या अनंत आपत्तींचेंच वर्णन केलें आहे. या अनंत पीडा, क्लेश, कष्ट यांमधून वांचण्याचा उपाय एक मात्र आहे आणि तो या सूक्ताच्या प्रत्येक मंत्रांत ' **ब्रह्म** ' शब्दानें दाखविला आहे. प्रत्येक मंत्रांत—

मुञ्चामि त्वा ब्रह्मणा अनागसं कृणोमि ।

' ...तुला सोडवितों.... आणि ज्ञानानें तुला निर्दोष करतों.' असें वाक्य पुनः पुनः सांगितलें आहे. वारंवार सांगण्याचें कारण या गोष्टीवर विशेष जोर-भर दिला आहे हें स्पष्ट आहे. दुर्गतीपासून मनुष्यास वांचण्याचा एकमेव उपाय '**ब्रह्म**' म्हणजे '**सत्यज्ञान**' च आहे. ज्ञानानें मनुष्य वांचूं शकतो आणि अज्ञानानें पतन पावतो. जी उन्नति, जी प्रगति, बंधनांतून जी मुक्ति व्हावयाची आहे ती ज्ञानानें व्हावयाची आहे. परम-पुरुषार्थानें स्वतःचा उत्कर्ष साधण्याचें साधन सुद्धां ज्ञानानेंच, साध्य होऊं शकतें. ज्ञानहीन मनुष्य कोणत्याहि प्रकारची उन्नति करूं शकत नाहीं.

ज्ञानाचें फळ

ज्ञानानें काय काय साध्य होतें त्याचें वर्णन करणें कठीण आहे. कारण की ज्ञानानेंच सर्व प्रकारची उन्नति होते. असें एकहि उच्च ध्येय नाहीं की जें ज्ञानानें साध्य करतां येत नाहीं. तरीसुद्धां या सूक्तांत ज्ञानानें जें कांहीं सिद्ध होऊं शकतें त्याचें वर्णन संक्षेपानें केलें आहे. आतां त्या गोष्टीचा विचार करूं. सत्यज्ञानाचें पहिलें फळ हें आहे—

(१) उभे द्यावापृथिवी ते शिवे स्ताम् । (मं. १)

' द्युलोक आणि पृथ्वी लोक दोन्हीं तुझ्या कल्याणासाठीं शुभ होवोत. म्हणजे जो सत्यज्ञानानें युक्त आहे त्यासाठीं पृथ्वी पासून द्युलोकापर्यंत सर्व पदार्थ शुभकारक होतात. पृथ्वीपासून द्युलोकापर्यंतचे सर्व पदार्थ स्वतःच्या कल्याणासाठीं उपयुक्त करून घेण्याची विद्या एकटा ज्ञानी मनुष्यच साध्य करूं शकतो. वाचकांस विचारान्तीं त्यांनीं येईल की ही महान् प्रबळ शक्ति आहे, जी फक्त ज्ञान्यांसच प्राप्त होते. गवताच्या काडीपासून सूर्यापर्यंत सर्व पदार्थ त्याला वश होऊन त्याचें हित करण्यांत तत्पर रहातात. हें अद्भुत सामर्थ्य ज्ञान्यालाच प्राप्त होतें. ज्ञानीच प्राप्त करून घेऊं शकतो.

(२) अद्भिः सह अग्निः शम् । (मं. २)

' पाण्यासह अग्नि कल्याणकारक होतो. ' ज्ञानी मनुष्य जल आणि अग्नि या दोघांपासून संयोगानें अथवा वियोगानें स्वतःचा लाभ करून घेऊं शकतो. आणि जनतेचें भलें करतो.

(३) ओषधिभिः सह सोमः शम् । (मं. २)

' औषधीं सह सोम सुखकारक होतो, ' सोम एक महान् शक्तिशाली औषधि आहे. ही वनस्पति सर्व औषधींचा राजा आहे. सोम आणि इतर औषधी वनस्पतींपासून प्राणीमात्रांचें कल्याण साधण्याचा उपाय वैद्यशास्त्रांत सांगितला आहे. नाना प्रकारचे रोग दूर करण्याचे विविध औषधि-योग या शास्त्रांत सांगितले आहेत, आणि ही विद्या हल्लीं प्रचलित आहे. म्हणून त्याविषयीं जास्त कांहीं लिहिण्याची जरुरी नाहीं. प्रथम सांगितलेल्या कष्टांत जे रोग विषयक कष्ट होतात ते सर्व या विद्येनें दूर होतात. जल चिकित्सा, अग्नि चिकित्सा वगैरे सुद्धां त्यांतच संमिलित आहेत.

(४) अन्तरिक्षे वातः वयः शं धात् । (मं. ३)

' अंतरिक्षांत संचार करणारा वायु आरोग्ययुक्त सुख देणारा होतो, ' विद्येनें वायु लाभकारी होऊं शकतो. योग साधनांतील प्राणायाम या विद्येचा द्योतक आहे. प्राणायाम करणारा योगी वायुच्या सहाय्यानें बळ वाढवूं शकतो. आणि दीर्घायु होतो. आरोग्यशास्त्राचे सर्व नियम यांत संमिलित आहेत. वायु शुद्धीनें आरोग्य साधना करण्याचा विषय त्यांत येतो. रोगनिवारक तसेच रोगप्रतिबंधक होम हवन यज्ञयाग या विद्येचे प्रकाशक आहेत.

(५) देवीः चतस्रः प्रदिशः वातपत्नीः ते शम् । (मं. ३-४)

' दिव्य अशा चारी दिशा, ज्यांत वायूचें रक्षण केलें जातें त्या तुला सुखकारक होवोत. ' चार दिशा आणि चार उपदिशा म्हणजे त्यामध्यें रहाणारे सर्व पदार्थ ज्ञानानेंच मनुष्याला लाभ-कारक होतात.

(६) सूर्यः अभिविचष्टे । (मं. ४)

' सूर्य जो सर्व बाजूस प्रकाशतो. ' तो सुद्धां ज्ञानानें तुला अनुकूल होऊं शकतो. सूर्य प्रकाशानें मनुष्यमात्रास अनंत लाभ होतात. ही विद्या जो जाणतो तो त्यापासून स्वतःचा लाभ करून घेऊं शकतो.

(७) त्वा जरसि अन्तः आदधामि । (मं. ५)

' तुला अतिवृद्ध जीवनापर्यंत धारण करतों. ' म्हणजे ज्ञानानें तुझें जीवन दीर्घ होऊं शकतें. ज्ञानानें जीवनाचे सारे नियम ज्ञात होतात आणि त्यांच्या पालनानें मनुष्य आरोग्ययुक्त होऊन सुखी होतो.

(८) यक्ष्मः निर्ऋतिः पराचैः एतु । (मं. ५)

' यक्ष्मा (क्षय) वगैरे रोग तसेंच इतर आपत्ति ज्ञानामुळें दूर होतात. ज्ञानानें आरोग्य प्राप्त करण्याचे सत्यनियम जाणतां येतात आणि त्यांच्या पालनानें मनुष्य निरोगी होऊन सुखी होतो.

(९) यक्ष्मात्, दुरितात्, अवद्यात्, द्रुहः, पाशात्, ग्राह्याः च अमुकथाः, उदमुकथाः । (मं. ६)

' ज्ञानानें, क्षयरोग, पाप, निंद्यकर्म, द्रोह, बंधन, जखडणारे रोग वगैरेपासून मुक्ति मिळते. म्हणजे त्यांचे कष्ट दूर होतात. ही गोष्ट वाचकांच्या ध्यानीं स्पष्टीकरणानें येईलच.

(१०) स्योनं अविदः । (मं. ७)

' सुख प्राप्त होईल. ' ज्ञानानें उत्तम आणि सत्य सुख प्राप्त होतें. पृथ्वीपासून द्युलोकापर्यंत संपूर्ण पदार्थ ज्ञानानें वश होतात आणि त्यामुळें सुख प्राप्त होतें. ही मानवी अभ्युदयाची परमसीमा आहे. यासच म्हणतात—

(११) सुकृतस्य भद्रे लोक अभूः । (मं. ७)

' सुकृताच्या कल्याण पूर्ण स्थानांत वास्तव्य होईल. ' ज्ञान असलें तरच सुकृत करतां येईल. आणि सुकृतामुळें मनुष्यास उत्तमगति प्राप्त होईल, त्यास श्रेष्ठांत श्रेष्ठ अशी अवस्था प्राप्त होईल. ज्ञानानें सर्व जनतेची एवढी उन्नति होईल, कीं हाच भू-लोक स्वर्ग स्थान होईल. सत्यज्ञानाच्या प्रचारानें एवढा लाभ होईल. म्हणून प्रत्येक आर्यवैदिक धर्मीयानें सत्यज्ञान प्राप्त करून त्याचा प्रचार केला पाहिजे,

सत्यज्ञानानीं हीं एकंदर अकरा फळें– (परिणाम) या सूक्तांत सांगितले आहेत. सर्व उन्नतीचें हें मुख्य साधन आहे. त्याशिवाय इतर साधनें आहेत. परंतु त्यांनीं असा लाभ होणें नाहीं. म्हणून वाचकांनीं ज्ञानाला उन्नतीचें मुख्य साधन जाणून घेऊन ज्ञानार्जन आणि ज्ञानदानाविषयीं परिश्रम करावेत. आतां या सूक्तांत उन्नतीचें मार्ग सांगितले आहेत ते पहा—

उन्नतीचा मार्ग

आठव्या मंत्रांत एक अपूर्व विलक्षण अलंकार द्वारा उन्नतीचा मार्ग दाखविला आहे. तोसुद्धां येथें पहाण्यासारखा आहे—

तमसो ग्राह्या अधिमुञ्चतः देवाः ऋतं सूर्यं एनसः असृजन् । (मं. ८)

' ज्या प्रकारें अंधकाराच्या पकडींतून सोडविणारे सर्व देव स्वतः उदय पावणाऱ्या सूर्यास अधो अवस्थेतून वर करतात. '

अलंकारिक भाषा

या आठव्या मंत्रांत एक अलंकार आहे. सूर्य आणि इतर देव यांवर अन्योक्तीनें रूपक करून येथें वर्णन केलें आहे. वेदांत सूर्य चंद्रांविषयीं कित्येक रूपकें आलीं आहेत त्यांत हें विशेष महत्त्वाचें रूपक आहे. हें रूपक याप्रमाणें पहावें.

' चंद्ररूपी पुत्राचें पालन नक्षत्ररूप माता करते आणि सूर्यरूपी बाळकाचें पालन दिनप्रभा (दिवसाचें तेज) नांवाची माता करते. प्रारंभीं सूर्य अंधारांत बुडलेला असतो, त्याप्रमाणें चंद्रमासुद्धां गाढ अंधःकारांत विलुप्त होऊन रहातो. त्यांस मार्ग दाखविण्याचें कार्य जणूं काय इतर देव म्हणजे सर्व नक्षत्रें, दुधिन, वायु वगैरे संपूर्ण देवता करतात. सूर्य स्वतः वर उठण्याचा, [illegible] बाहेर येण्याचा प्रयत्न करीत रहातो, शेवटीं वर येतो, उदय पावतो. प्रतिक्षणीं जास्त जास्त प्रकाशूं लागतो. आणि मध्याह्नकाळीं असा चमकतो कीं त्यावेळीं त्याच्या अप्रतिम तेजास कोणी सहन करूं शकत नाहीं. त्याचप्रकारें चंद्रसुद्धां स्वतः त्या क्षयी अवस्थेतून प्रगति करीत पौर्णिमेच्या दिवशीं स्वतः पूर्ण विकास साधतो.

स्वतःच्या प्रयत्नांनीं उन्नति साधणारांनी याप्रकारें उन्नति साधावी असें दर्शविण्याचा या रूपकाचा हेतु आहे. जे स्वतः प्रयत्न करीत नाहीत त्यांची उन्नति होणें कठीण आहे. दुसऱ्याचें सहाय्यसुद्धां जोपर्यंत स्वतः प्रयत्न करीत नाहीं तोपर्यंत उपयोगी पडत नाहीं. हा उन्नतीचा मूलमंत्र आहे.

स्वतःचे प्रयत्न

या मंत्रांत ' **ऋतं सूर्यं देवाः तमसः मुञ्चन्तः** ' म्हणजे स्वतः गतिशील अशा सूर्याला देव अंधारांतून सोडवितात, असें म्हटलें आहे. म्हणजे जर सूर्यांत स्वतःचा प्रयत्न नसता तर देव त्यास अंधारातून मुक्त करूं शकले नसते. त्याचप्रमाणें मनुष्यानेंसुद्धां स्वतः स्वतःचा उद्धार करण्याचा प्रयत्न रात्रंदिवस चालू ठेवला पाहिजे. त्यास इतर अनुभवी वडिल मनुष्यें सहाय्य करतात.

या दृष्टीनें विचार केल्यानें समजेल कीं या मंत्रांत ' **ऋत** ' शब्द फार महत्त्वाचा भाव दर्शवितो. त्याचा आशय पहा—

ऋत– योग्य, ठीक, सत्य, सरल, हालचाल करणारा गतिमान् प्रगतिशील यज्ञ, सत्यनियम, ईश्वरीय नियम, मुक्ति, बंधननिवृत्ति, कर्मफळ, अढळ विश्वास, दिव्य सत्यनियम.

जो (**ऋतं**) सत्यनियमांचें पालन करतो तो अंधःकारांतून पार जातो. आणि जो स्वतः प्रयत्न करतो त्याला इतर सहाय्य करूं शकतात. सूर्य स्वतः प्रकाशमान आहे, उदय पावूं इच्छितो, नियमपूर्वक प्रगतिशील आहे, म्हणून उदय पावण्यासाठीं असा तेजस्वी होतो कीं बाकी सर्व तेजें त्याचेसमोर फिकी पडतात, जो

मनुष्य याप्रमाणें प्रयत्न करील तर तोसुद्धां तसाच प्रभावशाली होईल.

वायु, जल, नक्षत्र, वगैरे जगांतील देव, विद्वान्, शूर वगैरे मनुष्यांमध्यें देव, तसेंच इंद्रियगण या शरीरांतील देव अशाच पुरुषास सहाय करतात कीं जो स्वतः सत्यनियमांचे पालन नेहमीं दक्ष राहून करतो. आणि स्वतःच्या पुरुषार्थानें स्वनःची उन्नति करून घेण्याचा प्रयत्न करीत रहातो. पापापासून मुक्त होऊन निर्दोष व्हावें. पारतंत्र्याच्या बंधनांतून मुक्त होऊन स्वयंशासित व्हावें, रोग मुक्त होऊन निरोगी व्हावें. अपमृत्यूच्या बंधनांतून सुटून दीर्घायु व्हावें वगैरे सर्व गोष्टींत स्वतः ' ऋतु-गामी ' होणें अत्यंत जरुरी आहे. तें ऋत शब्दद्वारा वरील मंत्रांत सांगितलें आहे. जो ' ऋतु-गामी ' असतो, तोच बंधनांतून मुक्त होऊं शकतो. पापास दूर करूं शकतो. आणि सूर्याप्रमाणें स्वतःच्या तेजानें प्रगट होऊं शकतो. याप्रकारें हा मंत्र अत्यंत महत्त्वपूर्ण उपदेश देत आहे. म्हणून त्या दृष्टीनें वाचकांनीं त्याचा अधिक विचार करावा.

प्रार्थनेचें बल

वेदांत ' ब्रह्म ' शब्दाचा दुसरा अर्थ 'स्तोत्र, स्तुति, प्रार्थना' असा सुद्धां आहे. जीं प्रार्थना वाचक वैदिकसूक्तें आहेत त्यांचा पुरुष व्यत्ययानें दुसरासुद्धां अर्थ होऊं शकतो. परंतु त्यांचा प्रार्थना अथवा स्तुतिरूप अर्थ दूर करतां येत नाहीं. ' ईशप्रार्थने ' नें बल प्राप्त करणें अथवा स्वतःच्या शक्तीचा विकास साधावा, प्रार्थनेनें आत्मिक बल प्राप्त करावें हें वैदिक धर्माचें प्रधान अंग आहे. म्हणून आरंभापासून शेवटपर्यंत वेदांमध्यें हजारों प्रार्थनेचीं सूक्तें आहेत. जे लोक एकांतांत बसून मनानें ईशप्रार्थना करूं जाणतात तेच प्रार्थनेचें महत्त्व समजूं शकतात. इतरांस त्याची शक्ति समजणें शक्य नाहीं. म्हणून येथें एवढेंच सांगावयाचें कीं रोगादि आपत्तींच्या निवृत्तिसाठीं जितका उपयोग औषधें वगैरेंचा होतो त्यापेक्षां जास्त प्रमाणांत लाभ ' ईशप्रार्थने ' नें होऊं शकतो. म्हणजेच हा ' प्रार्थना-योग ' आहे, ' औषधि योगा ' पेक्षां ' प्रार्थना योग ' अधिक बलवान् आहे. प्रार्थनेचें महत्त्व लोक आजकाल जाणत नाहींत हीच मोठीं दुःखद गोष्ट आहे आणि त्यामुळें तिच्यामुळें होणाऱ्या लाभापासून ते वंचित रहातात ही मोठी हानी होय.

या सूक्तांत ' ब्रह्म ' शब्द विशेषतः स्तोत्र वाचक आहे. ईशगुण वर्णन. ईशगुणगान करतां करतां ज्याचें मन प्रभुगुणांत तल्लीन होऊन जातें त्याच्या सर्व आपत्ति दूर होतात. कारण कीं त्या समयीं तो अद्भुत अमृतरसाचा आस्वाद करीत दुःख मुक्त होऊन जातो. वाचकांनीं या दृष्टीनें या गोष्टीचा विचार करून अनुभव घ्यावा.

मनास धीर द्यावा

वेदांत ' मीं मुक्त करतों, सोडवतों ' अशाप्रकारचीं कित्येक वाक्यें आहेत. तीं वाक्यें ' मानसचिकित्सा ' अथवा ' वाचिक चिकित्सा ' विषयाची सूचक आहेत. स्वतःमध्यें आरोग्यपूर्ण विचार स्वतःच्या मानसशक्तीच्या प्रेरणेनें स्वतःच्या शब्दद्वारां, रोग्याच्या अशक्त मनांत प्रवेश करवून ही चिकित्सा साध्य होते. त्यांत रोग्याच्या निर्बल मानस धैर्य देण्याचें सामर्थ्य असतें. अशावेळीं —

१ त्वा क्षेत्रियात्……मुञ्चामि । (मं. १)
२ त्वा ब्रह्मणा अनागसं कृणोमि । (मं. १)
३ त्वा जरसि अन्तः आदधामि । (मं. ५)
४ यक्ष्मात् अमुक्था । (मं. ६)
५ ग्राह्याः अमुक्थाः । (मं. ६)

अशीं वाक्यें बोलून रोग्यास धीर द्यावयाचा असतो. जसें, ' (१) तुला आनुवंशिक रोगांतून मुक्त करतों. (२) तुला ईशप्रार्थनाद्वारा निर्दोष करतों. (३) तुला अति दीर्घायुष्यानें युक्त करतों. (४) तूं आतां यक्ष्मरोगांतून मुक्त झाला आहेस. (५) जखडणाऱ्या रोगांतून तूं आतां पार उतरला आहेस. ' वगैरे प्रकारचीं वाक्यें रोग्यास धीर देतात. त्याच्या मनाचें आत्मिक बळ वाढविणें आणि त्यांमध्यें दृढ विश्वास निर्माण करणें व तद्वारां आरोग्य उत्पन्न करावयाचें असतें. हा मोठा गहन विषय आहे. जे वाचक ईशप्रार्थनेचें बल जाणतात ते ही गोष्ट समजूं शकतात.

परमेश्वरावर जे दृढ विश्वास ठेवतात, त्याची उपासना करतात, त्याची भक्ति करण्यांत ज्यांना प्रेम वाटतें, त्यांचेजवळ रोग क्वचितच येतात. वाचक जर नीट पहातील तर त्यांना, परमेश्वरावर विश्वास ठेवणारे बहुंशीं आनंदी असतात आणि अविश्वासुच रोगी असतात असें दिसून येईल.

वाचकांनीं या आत्मश्रद्धेचें बल वाढवावें आणि स्वतःचा जास्त फायदा करून घ्यावा.

हें सूक्त तक्ष्मनाशन गणाचें आहे आणि तें पूर्वीच्या बरोबर वाचणें योग्य आहे.

मृत्यु

कांड ६, सूक्त १३

(ऋषिः – अथर्वा (स्वस्त्ययनकामः) । देवता – मृत्युः ।)

नमो॑ देववधेभ्यो॒ नमो॑ राजवधेभ्य॑ः । अथो॒ ये विश्या॑नां व॒धास्तेभ्यो॑ मृत्यो॒ नमो॑ऽस्तु ते ॥ १ ॥
नम॑स्ते अधिवाकाय॑ परावाकाय॑ ते नम॑ः । सुमत्यै॑ मृत्यो ते नमो॑ दुर्मत्यै॑ त इ॒दं नम॑ः ॥ २ ॥
नम॑स्ते यातुधाने॑भ्यो नम॑स्ते भेषजेभ्य॑ । नम॑स्ते मृत्यो॒ मूले॑भ्यो ब्राह्मणेभ्य॑ इ॒दं नम॑ः ॥ ३ ॥

अर्थ— (**देववधेभ्यः नमः**) ब्राह्मणांच्या शस्त्रांस नमस्कार असो. (**राजवधेभ्यः नमः**) क्षत्रियांच्या शस्त्रांस नमस्कार असो. (**अथो ये विश्यानां वधाः**) आणि जीं वैश्यांचीं शस्त्रें आहेत त्यांना नमस्कार असो, आणि हे मृत्यो ! (**ते नमः अस्तु**) तुला नमस्कार असो. [१]

(**ते अधिवाकाय नमः**) तुझ्या आशीर्वादाला नमस्कार असो आणि (**ते परावाकाय नमः**) तुझ्या प्रतिकूल वचनांना नमस्कार असो. हे मृत्यो ! (**ते सुमत्यै नमः**) तुझ्या उत्तम बुद्धीस नमस्कार असो आणि (**ते दुर्मत्यै इदं नमः**) तुझ्या दुष्ट मतीला सुद्धां माझा नमस्कार असो. [२]

(**ते यातुधानेभ्यः नमः**) तुझ्या यातना-कष्ट-पीडा देणाऱ्या रोगांना नमस्कार असो. (**ते भेषजेभ्यः नमः**) तुझ्या औषधोपायांना नमस्कार असो. हे मृत्यो ! (**ते मूलेभ्यः नमः**) तुझ्या मूळ कारणांस नमस्कार असो. (**ब्राह्मणेभ्यः इदं नमः**) ब्राह्मणांस सुद्धां माझा नमस्कार असो. [३]

मृत्यूचे प्रकार

या सूक्तांत मृत्यूचे कित्येक प्रकार सांगितले आहेत ते पहा—

१ **देववधः**– देवांकडून होणारा वध अथवा अग्नि, वायु, सूर्य वगैरे देव आहेत, ब्राह्मणसुद्धां देव आहेत. त्यांच्यामुळें होणारा मृत्यु, अग्नि प्रकोप, हवा बिघडणें. सूर्याचा अतिताप (Sunstroke) तसेंच ब्राह्मण वगैरेंच्या कारणें येणारा मृत्यु.

२ **राजवधः**– युद्धांत येणारा मृत्यु, अथवा राजपुरुषांच्या राजकारणामुळें होणारा मृत्यु.

३ **विश्यानां वधः**– वैश्य, सावकार, व्यापारी, धनाढ्य यांच्यामुळें येणारा मृत्यु.

या तीन कारणांनीं मृत्यु होतो. त्यामुळें त्यांची सुधारणा व्हावयास हवी. तसेंच—

४ **अधिवाक्**– अनुकूल वचन.

५ **परावाक्**– प्रतिकूल वचन.

६ **सुमतिः**– उत्तम बुद्धि.

७ **दुर्मतिः**– दुष्ट बुद्धि.

या चार कारणांनीं सुद्धां मृत्यु होतो. अनुकूल वचनांच्या अतिरेकानें सुद्धां अविवेक होतो आणि त्यानें मृत्यु येतो. प्रतिकूल वचनांनीं निराश होऊन मृत्यु येतो. उत्तम बुद्धि असल्यानें केवळ बौद्धिक कार्याचें ध्यान करण्यामुळें शारीरिक निर्बलता उत्पन्न होऊन मृत्यु येतो. आणि दुर्मतीनें मृत्यु तर होतोच. तसेंच—

८ **यातुधानः**– यातना देणाऱ्या रोगांमुळें मृत्यु होतो. आणि,

९ **भेषजं**– औषधि उपायांनीं सुद्धां कधीं कधीं मृत्यु होतो. हीं आणि या व्यतिरिक्त इतर जीं मृत्यूचीं मूळ कारणें असतील तीं दूर केलीं पाहिजेत.

हेंच ब्राह्मणांचें म्हणजे ज्ञान्यांचें कार्य आहे. त्यासाठीं त्यांना नमस्कार असो. प्रयत्न करून या सर्व मृत्यूंच्या कारणांस दूर करून स्वतः स्वतःला दीर्घायुषी करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

मृत्यूपासून संरक्षण

कांड ४, सूक्त ३५

(ऋषिः – प्रजापतिः । देवता – अतिमृत्युः ।)

यमोदनं प्रथमजा ऋतस्य प्रजापतिस्तपसा ब्रह्मणेऽपचत् ।
यो लोकानां विधृतिर्नाभिरेषात्तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम् ॥ १ ॥
येनातरन्भूतकृतोऽति मृत्युं यमन्वविन्दन्तपसा श्रमेण ।
यं पपाच ब्रह्मणे ब्रह्म पूर्वं तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम् ॥ २ ॥
यो दाधार पृथिवीं विश्वभोजसं यो अन्तरिक्षमापृणाद्रसेन ।
यो अस्तभ्नाद्दिवमूर्ध्वो महिम्ना तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम् ॥ ३ ॥
यस्मान्मासा निर्मितास्त्रिंशदराः संवत्सरो यस्मान्निर्मितो द्वादशारः ।
अहोरात्रा यं परियन्तो नापुस्तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम् ॥ ४ ॥

अर्थ— (**ऋतस्य प्रथमजाः प्रजापतिः**) ऋतनियमांचा पहिला प्रवर्तक प्रजापति (**ब्रह्मणे यं ओदनं अपचत्**) ब्रह्मासाठीं जें अन्न शिजवितो, (**यः लोकानां वि-धृतिः**) जो लोकांस विशेष धारण करणारा आहे आणि (**न अभि रेषात्**) जो कधीं कोणांस हानि पोहोंचवत नाहीं, (**तेन ओदनेन मृत्युं अति तराणि**) त्या अन्नानें मीं मृत्यूला पार करीन. [१]

(**येन भूत-कृतः मृत्युं अतितरन्**) ज्यामुळें भूतांस उत्पन्न करणारे मृत्यूच्या पार गेले, (**यं तपसा श्रमेण अन्वाविन्दन्**) ज्याला तपानें आणि परिश्रमानें प्राप्त केला आणि (**यं पूर्वं ब्रह्म ब्रह्मणे पपाच**) ज्याला पूर्वी ब्रह्मानें ब्रह्मासाठीं शिजविलें (**तेन०**) त्या अन्नानें मीं मृत्यूला पार करीन. मृत्यूच्या पार जाईन. [२]

(**यः विश्वभोजसं पृथिवीं दाधार**) जो सर्वांस भोजन देणाऱ्या पृथ्वीस धारण करतो, (**यः रसेन अंतरिक्षं आ पृणात्**) जो रसानें अंतरिक्षास भरून टाकतो (**यः महिम्ना ऊर्ध्वः दिवं अस्तभ्नात्**) जो स्वतःच्या महात्म्यानें द्युलोकास वर धारण करीत आहे, (**तेन०**) त्या अन्नानें मीं मृत्यूच्या पार जाईन. [३]

(**यस्मात् त्रिंशत्-अराः मासाः निः-मिताः**) ज्यानें तीस दिवसरूपी आरांनीं महिने केले आहेत (**यस्मात् द्वादश-अरः संवत्सरः निः मितः**) ज्यामुळें बारा महिनेरूपी आरांनीं वर्ष तयार केलें आहे, (**परियन्तः अहोरात्राः यं न आपुः**) जाणारे रात्र आणि दिवस ज्यास प्राप्त करूं शकत नाहींत (**तेन०**) त्या अन्नानें मीं मृत्यूला पार करीन. [४]

भावार्थ— ज्यानें संपूर्ण सत्य आणि अविचल नियमांचें सर्व प्रथम प्रवर्तन केलें त्या प्रजापतीनें विशेष महत्त्व प्राप्तिसाठीं हें ज्ञानरूपी अन्न तयार केलें आहे. तें सर्व लोकांचें विशेष प्रकारें धारण पोषण करतें आणि त्यामुळें कोणाचाहि नाश होत नाहीं. या ज्ञानानें मीं मृत्यूला दूर करतों. [१]

या साधनानें भूतांस उत्पन्न करणारे मृत्यूस तरून पार गेले. ज्याची प्राप्ति तप आणि परिश्रमानें होते आणि जे पूर्वी ब्रह्मानें महत्त्व प्राप्तीसाठीं परिपक्व केलें त्या ज्ञानानें मींसुद्धां मृत्यूला दूर करतों. [२]

ज्यानें पृथ्वी धारण केली, अंतरिक्षांत जल भरलें आणि द्युलोक वर स्थिर केला त्या ज्ञानरूपी अन्नानें मीं मृत्यूला दूर करतों. [३]

ज्यामुळें तीस दिवसाचा महिना आणि बारा महिन्याचें वर्ष झालें आणि प्रत्येक क्षणीं गतिमान् असणारा दिवस आणि रात्रसुद्धां ज्याचा अंत जाणूं शकत नाहींत त्या ज्ञानरूपी पक्व अन्नानें मृत्यू दूर करतों. [४]

यः प्राणदः प्राणदवान्बभूव यस्मै लोका घृतवन्तः क्षरन्ति ।
ज्योतिष्मतीः प्रदिशो यस्य सर्वास्तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम् । ॥ ५ ॥
यस्मात्पक्वादमृतं संबभूव यो गायत्र्या अधिपतिर्बभूव ।
यस्मिन्वेदा निहिता विश्वरूपास्तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम् ॥ ६ ॥
अव बाधे द्विषन्तं देवपीयुं सपत्ना ये मेऽप ते भवन्तु ।
ब्रह्मौदनं विश्वजितं पचामि शृण्वन्तु मे श्रद्दधानस्य देवाः ॥ ७ ॥

अर्थ— (यः प्राण-दः प्राण-द-वान् बभूव) जो जीवन देणारा प्राणदात्यांचा स्वामीच बनला, (यस्मै घृतवन्तः लोकाः क्षरन्ति) ज्यासाठीं घृतयुक्त लोक रस देतात, (यस्य सर्वाः प्रदिशः ज्योतिष्मतीः) ज्याच्या सर्व दिशा उपदिशा तेजस्वी आहेत (तेन०) त्या अन्नानें मीं मृत्यूला पार करीन. [५]

(यस्मात् पक्वात् अमृतं संबभूव) ज्या परिपक्वापासून अमृत उत्पन्न झालें (यः गायत्र्याः अधिपतिः बभूव) जो गायत्रीचा अधिपति झाला. (यस्मिन् विश्वरूपाः वेदाः निहिताः) ज्यांत सर्व प्रकारचे वेद ठेवले आहेत (तेन०) त्या अन्नानें मीं मृत्यूला जिंकीन. [६]

(देव-पीयुं द्विषन्तं अवबाधे) देवत्वाचा नाश करणाऱ्या शत्रूला मीं दूर करतों. (ये मे सपत्नाः ते अप भवन्तु) जे माझे प्रतिस्पर्धी आहेत ते दूर होवोत. मीं (विश्वजितं ब्रह्मौदनं पचामि) विश्वास जिंकणारें ज्ञानरूपी अन्न शिजवितों (देवाः श्रद्दधानस्य मे शृण्वन्तु) सर्व देव श्रद्धा धारण करणारे माझें हें भाषण ऐकोत. [७]

भावार्थ— जो स्वतः जीवनशक्ति देणारा आहे आणि जीवन देणाऱ्यांचा सुद्धा स्वामी आहे, ज्याच्या तृप्तिसाठी संपूर्ण जगतांतील रस प्रवाहित होत आहेत. आणि ज्याच्या तेजानें सर्व दिशा तेजोमय बनल्या आहेत, त्या ज्ञानरूपी अन्नानें मीं मृत्यूस पार करीन. [५]

ज्या परिपक्व आत्म्यापासून अमृत उत्पन्न झालें आहे, जो वाणीचा पति आहे, ज्यांत सर्व प्रकारचें ज्ञान समाविष्ट आहे, त्या ज्ञानरूपी अन्नानें मीं मृत्यूस दूर करतों. [६]

देवत्वाचा नाश करणाऱ्यास मीं प्रतिबंध करतों. माझ्या प्रतिस्पर्ध्यांस सुद्धा मीं दूर करतों. आणि जग जिंकणारें ज्ञानरूपी अन्न परिपक्व करतों. मीं त्यांत श्रद्धा ठेवणारा आहें. म्हणून माझें हें सांगणें सर्व ज्ञानी लोक ऐकोत. [७]

मृत्यूपासून संरक्षण

ब्रह्मौदन

' ब्रह्म ' शब्द ' ब्रह्म, ईश्वर, आत्मज्ञान ' वगैरेंचा वाचक आहे. येथें विशेषतः ज्ञानवाचक आहे. ' ओदन शब्द ' अन्नाचा वाचक आहे. त्यामुळें ' ब्रह्मौदन ' शब्द ' ज्ञान रूपी अन्न ' असा अर्थ व्यक्त करीत आहे. बुद्धीचें अन्न ज्ञान आहे, शरीराचें अन्न तांदूळ वगैरे खाद्य पदार्थ आहेत. इंद्रियांचें अन्न त्यांचे विषय आहेत. मनाचें अन्न विचार आहे आणि बुद्धीचें अन्न ज्ञान आहे. आत्मा सच्चिदानंद स्वरूप आहे. त्यामध्यें ' चित् ' शब्द ज्ञानवाचक आहे. म्हणजे त्यावरून हें स्पष्ट होतें की आत्मा ज्ञानस्वरूप आहे. त्याचा तात्पर्यार्थ असा की आत्म्याचा स्वभाव गुणच ज्ञान आहे. हें ज्ञान प्राप्त करून म्हणजे तें खाऊन बुद्धि पुष्ट होते.

आत्म्याचा गुण ज्ञान असल्यानें तें बरोबर रहातें हें स्वाभाविक आहे. ज्याप्रमाणें दीप आणि प्रकाश एकत्रित रहातात

त्याप्रमाणें आत्म्याचा प्रकाशच ज्ञान आहे. म्हणून ते बरोबर रहातात. दिवा म्हटलें काय आणि प्रकाश म्हटलें काय दोन्ही एकच आहे. व्यवहारांत अशीच गोष्ट आहे. मी प्रकाशांत वाचतों अथवा मी दिव्याजवळ वाचतों दोन्हीचा अर्थ एकच होतो. त्याचप्रकारें ज्ञानानें मृत्यूला पार करतों अथवा मी आत्मशक्तीनें मृत्यूला जिंकतों या दोन्हींचें तात्पर्य एकच आहे. या सूक्तांत 'ब्रह्मौदनानें मृत्यूला पार करतों' (**तेन ओदनेन अतितराणि मृत्युं**) (मं. १-६) हें वाक्य सहा वेळां आलें आहे. त्याचा आशय सुद्धां पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें समजणें योग्य होईल. मीं आत्म्याच्या ज्ञानरूपी अन्नानें मृत्यूला दूर करतों. गुण आणि गुणीचा अभेद अन्वय मान्य करून गुणवर्णनानें गुणीचें वर्णन येथें केलें आहे. म्हणून 'पृथ्वी, अंतरिक्ष, द्युलोकाचा तो धारक आहे' हें तिसऱ्या मंत्रांतील वर्णन सार्थ ठरतें. कारण कीं परमात्म्यानें हे तीनहि लोक धारण केले आहेत, याविषयीं कोणास कांहीं शंका नाहीं. पण येथें म्हटलें आहे की ब्रह्मौदनानें त्रिलोकीला धारण केलें आहे. ज्ञानरूप अन्नानें त्रिलोकीला धारण केलें आहे. म्हणजे ज्ञान गुण ज्या परमात्म्याचा आहे त्यानें त्रैलोक्यास धारण केलें आहे. असा अर्थ आतां वरील स्पष्टीकरणानें स्पष्ट झाला असेल.

या दृष्टीनें तिसऱ्या चौथ्या आणि पांचव्या मंत्राचा आशय पहाणें योग्य होईल—

'**ज्याच्या ज्ञान गुण आहे**' त्या आत्म्यानें पृथ्वी धारण केली आहे. अंतरिक्षांत पाणी भरलें आहे. आणि आकाश वर स्थिर केलें आहे. (मं. ३) त्या आत्म्याकडून सूर्यचंद्राच्या गतिमुळें दिवस, महिना, वर्ष बनतात. परंतु हे कालाचे अवयव कालाचें माप काढण्यास पुरेसे असले तरी त्या परमात्म्याचें माप काढण्यास असमर्थ आहेत. (मं. ४) तो सर्वांस जीवन देतो आणि इतर सर्व जीवन देणाऱ्यांचा तो ईश आहे. म्हणजे त्या सर्वांची शक्ति प्राप्त करूनच तो सर्वांस जीवन देण्यास समर्थ झाला आहे. सर्व पदार्थ मात्रांत जो रस उत्पन्न होतो तो ज्यास एकाच वेळीं प्राप्त होतो आणि जगताच्या दिशा उपदिशा ज्या-ज्या तेजानें तेजस्वी होतात त्याच्या विषयींच्या ज्ञानामृतानें पुष्ट होऊन **मीं मृत्यूला दूर करतों.**' (मं. ५)

हा तीन मंत्रांचा आशय आहे. या मंत्रांत गुणाच्या वर्णनानें गुणीचें वर्णन केलें आहे. म्हणजे त्या आत्म्यांत जो रस भरला आहे तो प्राप्त करून अमर व्हावयाचें आहे आणि मृत्यूस दूर सारावयाचा आहे.

अमृताची प्राप्ति

नंतर ६ व्या मंत्रांत म्हटलें आहे कीं '**यस्मात् पक्वात् अमृतं संबभूव**' (मं. ६) ज्या परिपक्व आत्म्यापासून अमृत उत्पन्न झालें त्या अमृताला प्राप्त करून मीं मृत्यूला दूर करतों. परमात्मा सर्वापेक्षां अधिक परिपक्व, पूर्ण, रसमय, आणि अमृतरसानें युक्त आहे, तसेंच त्याचें पान करून इतरलोक तृप्त होतात, ही गोष्ट स्पष्ट आहे. हाच गाईचें रक्षण करणाऱ्या (गाय-त्री) वाक्देवीचा अधिपति आहे. म्हणून त्यांत सर्व वेद ठेवले आहेत. त्यांत वाणी रहाते, त्यांत वेद रहातात हें सहाव्या मंत्राचें कथन आतां स्पष्ट होईल.

आत्मशुद्धि

सातव्या मंत्रांत आत्मशुद्धिवर पुष्कळ भार दिला आहे. त्याचा आशय असा आहे– (१) देवांच्या निंदकांस दूर करावें. (२) प्रतिस्पर्ध्यांस दूर करावें. (३) सत्यावर श्रद्धा ठेवावी. (४) आणि विश्वांत विजय मिळवण्यासाठीं या ब्रह्म ज्ञानरूपी अन्नास शिजवून नंतर इतरांबरोबर स्वतः त्याचें सेवन करावें. त्यामुळें मनुष्याची उन्नति होईल. आणि मृत्यूस दूर सारतां येईल यांत कांहीं शंका नाहीं. देवांची निंदा केल्यानें श्रद्धाहीन विचार स्वतःच्या मनांत उत्पन्न झाले, तसेंच कामक्रोधादि विरोधी भाव मनांत आले तर त्यांस दूर करण्यानें आत्मशुद्धि होते. आणि अनन्य श्रद्धा धारण करण्यानें उन्नति होते. याप्रमाणें मनुष्य शुद्ध आणि पवित्र होऊन मृत्यूला दूर करूं शकतो.

तप

हें सर्व तपानें, आचरण शुद्ध ठेवल्यानें व परिश्रमानें साध्य होऊं शकतें. जो आत्मोद्धारासाठीं तप करील तो स्वतःचा उद्धार करूं शकतो. हें दुसऱ्या मंत्राचें कथन ध्यानांत ठेवून जर वाचक तपाचरण द्वारा स्वतः स्वतःला पवित्र करून मृत्यूला दूर करतील तर त्यांचें जीवन सफल होईल.

*

अथर्ववेदाचा सुबोध अनुवाद (भाग चवथा)
दीर्घायुष्य आणि आरोग्य
सुभाषितें

कां. ११।४

१ **प्राणाय नमो यस्य सर्वं इदं वशे**- ज्याच्या आधीन सर्व आहे अशा प्राणास नमस्कार असो. (१)

२ **यस्मिन् सर्वं प्रतिष्ठितं**- ज्या प्राणांत सर्व समावलें आहे. (१)

३ **यदा प्राणः वर्षेण पृथिवीं अभ्यवर्षीत् तत् पशवः प्रमोदन्ते, नः वै महः भविष्यति**- जेव्हां प्राण वृष्टीद्वारा पृथ्वीवर वर्षतो तेव्हां जनावरांस आनंद होतो कीं आतां आम्हांसाठीं पुष्कळ अन्न मिळेल. (५)

४ **हे प्राण ! ते इदं नमः**- हे प्राण ! तुला नमस्कार असो. (८)

५ **हे प्राण ! यत् तव भेषजं, नः जीवसे धेहि**- हे प्राण ! तुझ्याजवळ जें औषध आहे तें आमच्या दीर्घायुष्यासाठीं आम्हां सर्वांस दे. (९)

६ **प्राणः तक्मा**- प्राण जीवनशक्ति आहे. (११)

७ **प्राणः सत्यवादिनं उत्तमे लोके आभरत्**- प्राण सत्यवाद्याला उत्तम लोकांत पोहोंचवतो. (११)

८ **प्राणः विराट्**- प्राण विशेष तेजस्वी राजा आहे. (१२)

९ **प्राणं सर्वे उपासते**- प्राणाची सर्व उपासना करतात. (१२)

१० **यदा त्वं प्राण जिन्वसि, अथ स जायते पुनः**- हे प्राण ! जेव्हां तूं प्रेरणा करतोस तेव्हां तो जीव पुनः उत्पन्न होतो. (१४)

११ **वातः ह प्राण उच्यते**- वायूलाच प्राण म्हणतात. (१५)

१२ **भूतं भव्यं सर्वं प्राणे प्रतिष्ठितम्**- सर्व भूत-भविष्य प्राणांत राहिलें आहे. (१५)

१३ **हे प्राण ! यदा जिन्वसि आथर्वणीः आंगिरसीः दैवीः मनुष्यजाः ओषधयः प्रजायन्ते**- हे प्राण ! ज्या-वेळीं तूं प्रेरणा करशील त्यावेळीं आथर्वणी, आंगिरसी दैवी आणि मानवी औषधि उपयोगांत येतात. (१६)

१४ **यस्मिन् प्रतिष्ठितः असि, तस्मै सर्वे बलिं हरान्**- ज्याच्यांत प्राण रहातात त्यालाच सर्वजण बलि समर्पण करतात. (१८)

१५ **प्राणः मा अनुतिष्ठतु**- प्राण माझ्यामध्यें राहो. (२४)

१६ **प्राण ! मा मत् पर्यावृतः**- हे प्राणा ! माझ्यापासून तूं दूर होऊं नकोस. (२६)

१७ **मदन्यः न भविष्यसि**- माझ्यापासून दूर होऊं नकोस. (२६)

१८ **प्राण बध्नामि त्वा मयि**- हे प्राणा ! मीं तुला माझ्यामध्यें बांधतों. (२६)

कां. ८।१

१ **ते प्राणाः अपानाः इह रमन्ताम्**- तुझे प्राण आणि अपान तुझ्यांत खेळत राहोत. (१)

२ **अयं पुरुषः असुना सह इह अस्तु**- हा पुरुष प्राणासह येथें राहो. (१)

३ **हे पुरुष ! उत्क्राम मा अवपत्था**- हे पुरुषा ! तूं वर चढ, खालीं पडूं नकोस. (४)

४ **मृत्योः पड्वीशं अवमुञ्चमानः**- मृत्यूच्या बंधना-पासून स्वतः स्वतःला सोडव. (४)

५ **त्वां मृत्युः दयतां**- मृत्यु तुजवर दया करो. (५)

६ **मा प्रमेष्ठाः**- तूं मृत्यू पावूं नकोस. (५)

७ उद्यानं ते पुरुष ! नावयानं- हे पुरुषा ! तुझी उन्नति होवो, अवनति कधींही न होवो. (६)

८ ते जीवातुं दक्षतातिं कृणोमि- तुला जीवन आणि बळ देतों. (६)

९ इमं अमृतं सुखं रथं आरोह- या अमर सुखरूपी रथावर चढ. (६)

१० ते मनः तत्र मा गात्- तुझें मन वाईट विचाराकडे न जावो. (७)

११ जीवेभ्यः मा प्रमदः- जीवाविषयीं प्रमाद करूं नकोस. (७)

१२ विश्वे देवाः त्वा अभिरक्षन्तु- सर्व देव तुझें रक्षण करोत. (७)

१३ गतानां मा आदिधीथाः- मेलेल्यांविषयीं शोक करूं नकोस. (८)

१४ तमसा ज्योतिः आरोह- अंधकारास सोडून प्रकाशात चढ. (८)

१५ पराङ्मनाः मा तिष्ठ- विरुद्ध दिशेकडे मन लावूं नकोस. (९)

१६ एतं पन्थां मा अनुगाः, भीमः एषः- या मार्गानें जाऊं नकोस, हा मार्ग भयंकर आहे. (१०)

१७ एतत् तमः, मा प्रपत्थाः- हा अंधःकाराचा मार्ग आहे यानें जाऊं नकोस. (११)

१८ संकसुकात् आरात् चर- नाश करणाऱ्यापासून दूर रहा. (१२)

१९ बोधश्च त्वा प्रतिबोधश्च रक्षतां- ज्ञान आणि विज्ञान तुझें रक्षण करोत. (१३)

२० अस्वप्नश्च त्वानवद्राणश्च रक्षतां- जागरूकता आणि तत्परता तुझें रक्षण करोत. (१३)

२१ गोपायन् च जागृविः च त्वा रक्षताम्- रक्षक आणि जागृत रहाणारा तुझें रक्षण करो. (१३)

२२ मा त्वा प्राणो बलं हासीत्- प्राण तुझें बल कमी न करो. (१५)

२३ जम्भः संहनुः त्वा मा विदत्- विनाश आणि घातक तुला प्राप्त न करोत. (१६)

२४ तमः त्वा मा विदत्- अंधार तुजवर केव्हांहि न पसरो. (१६)

२५ स्वस्तये त्वा उद्भरन्तु- कल्याणासाठीं तुला उच्चतेकडे घेऊन जावो. (१६)

२६ सहस्रवीर्येण इमं मृत्योः उत्पारयामसि- हजारों शक्तीनीं याला आम्हीं मृत्यूच्या पार करतों. (१८)

२७ पुनः आगाः, पुनर्णवः- तूं परत आलास, पुनः नवा होऊन आलास. (२०)

२८ त्वत् तमः व्यवात्- तुझ्यापासून अंधकार दूर झाला आहे. (२१)

२९ ते ज्योतिः अभूत्- तुझा प्रकाश प्रसरत आहे. (२१)

३० त्वत् निर्ऋतिं मृत्युं अप निदध्मसि- तुझ्यापासून दुर्गति आणि मृत्युला दूर करीत आहोंत. (२१)

कां. ८।२

१ ते जरदष्टिः अच्छिद्यमाना अस्तु- तुझें जीवन वृद्धावस्थेंपर्यंत अविच्छिन्न राहो. (१)

२ ते असुं आयुः पुनः आभरामि- तुझ्यांत पुनः प्राण आणि आयुष्य मीं भरतों. (१)

३ तमः मा उपगाः- अज्ञानाजवळ जाऊं नकोस. (१)

४ जीवतां ज्योतिः अर्वाङ् अभि एहि- जीवित मनुष्यांच्या ज्योतिजवळ तूं जा. (२)

५ त्वा शत-शारदाय आ हरामि- तुला शंभर वर्षांसाठीं मीं घेऊन येतों. (२)

६ मृत्यु-पाशान् अशस्तिं अवमुञ्चन्, ते द्राघीयः आयुः प्रतरं दधामि- मृत्यूचे पाश आणि अप्रशस्तता यांस दूर करून तुझ्यासाठीं मीं दीर्घायुष्य देत आहें. (२)

७ अयं जीवतु मा मृत- हा जीवित राहो. मरूं नये. (५)

८ हे मृत्यो ! पुरुषं मा वधीः- हे मृत्यो ! या पुरुषास मारूं नकोस. (६)

९ दुरितं अपसिध्य, आयुः धत्त- पापास दूर करून यांच्यासाठीं दीर्घायुष्य धारण कर. (७)

१० अरिष्टः सर्वांगः जरसा शतहायनः आत्मना भुजं अश्नुतां- पीडारहित, सर्व अंग अवयव व इंद्रियांनीं युक्त, वृद्धावस्थेंपर्यंत शंभर वर्षांचा होऊन स्वतःच्या शक्तीनें भोग प्राप्त कर. (८)

११ त्वा मृत्योः उत् अपीपरं- तुला मृत्यूपासून वर उठविला आहे. (९)

१२ अस्मै ब्रह्म वर्म कृण्मसि- याच्यासाठीं ज्ञानाचें कवच करतों. (९)

१३ ते दीर्घं आयुः स्वस्ति कृणोमि- तुझ्यासाठीं दीर्घ आयुष्य कल्याणकारक करतों. (९)

१४ वैवस्वतेन प्रहितान् चरतः सर्वान् यमदूतान् अपसेधामि- यमानें पाठवलेल्या सर्वत्र फिरणाऱ्या यमदूतांपासून मीं तुला दूर करतों. (११)

१५ अरातिं निर्ऋतिं ग्राहिं सर्वं दुर्भूतं तत् परः आरात् अपहन्मसि- शत्रु, दुर्गति, रोग, सर्व अहितकारक जें कांहीं आहे तें सर्व दूर करतों. (१२)

१६ अमृतः न रिष्याः- अमर हो व नाश पावूं नकोस. (१३)

१७ क्षुरेण सुतेजसा केशश्मश्रु वपसि मुखं शुभं- तीक्ष्ण वस्त्र्यानें जेव्हां तूं केस दाढी वगैरेंची हजामत करशील तेव्हां मुख (चेहरा) सुंदर दिसेल. (१७)

१८ सर्वं ते अन्नं आविषं कृणोमि- तुझें सर्व अन्न मीं निर्विष केलें आहे. (१९)

१९ अरायेभ्यो जिघत्नुभ्यः इमं परिरक्षत- दान न देणाऱ्या हिंसकापासून याचें रक्षण करा. (२०)

२० वर्षाणि तुभ्यं स्योनानि- वर्षें तुम्हांस सुखकारक होवोत. (२३)

२१ स अरिष्टः न मरिष्यसि, मा बिभेः- अहिंसित मनुष्या ! तूं मरणार नाहींस, भीऊं नकोस. (२०)

२२ सर्वो वै तत्र जीवति, यत्रेदं ब्रह्म क्रियते- जेथें हें ज्ञान प्रसृत होतें तेथें सर्व जीवित रहातात. (२६)

२३ अमम्रिः अमृतः अतिजीवः- अक्षीण व अमर होऊन दीर्घायु हो. (२६)

२४ असवः ते शरीरं मा हासिषुः- प्राण तुझ्या शरीरास न सोडोत. (२६)

२५ रक्षोहा असि, सपत्नहा, अमीवचातनः- राक्षस, शत्रु, आणि रोगांना मारणारा तूं आहेस. (२६)

कां. ७।५३

१ देवानां भिषजौ शचीभिः अस्मत् मृत्युं प्रत्यौहताम्- देवांचे वैद्य स्वतःच्या शक्तीनें आम्हापासून मृत्यूस दूर करतात. (१)

२ प्राणापानौ ! संक्रामताम्- हे प्राण आणि अपान हो ! या शरीरांत उत्तम प्रकारें संचार करीत रहा. (२)

३ शरीरं मा जहीतं- या शरीरास सोडूं नका. (२)

४ वर्धमानः शरदः शतं जीव- वृद्धि पावणारा तूं शंभर वर्षें जीवित रहा. (२)

५ इमं प्राणः मा हासीत्- प्राण यास न सोडो. (४)

६ अपानः अवहाय परा मा गात्- अपान यास सोडून दूर निघून न जावो. (४)

७ सप्तर्षिभ्यः एनं परिददामि, ते एनं जरसे स्वस्ति वहन्तु- मी याला सप्तऋषींना सोंपतों, ते याला वृद्धावस्थेपर्यंत सुखपूर्वक घेऊन जावोत. (४)

८ इह अरिष्टः वर्धतां-येथें नष्ट न होतां वृद्धि पावत रहा. (५)

९ ते यक्ष्मं परा सुवामि- तुझ्यांतून यक्ष्मरोगाला दूर करतों. (६)

कां. ७।३३

१ अयं मा प्रजया धनेन सिंचतु च मे दीर्घमायुः कृणोतु- हा मला, प्रजा आणि धन देवो आणि माझें आयुष्य दीर्घ करो. (१)

कां. ८।३०

१ प्रत्यक् भेषजं सेवस्व त्वा जरदष्टिं कृणोमि- औषधाचें योग्य रीतीनें सेवन कर, वृद्धावस्थेप्रत मी तुला पोहोंचवीन. (५)

२ मा बिभेः, न मरिष्यसि, त्वा जरदष्टिं कृणोमि- भीऊं नकोस, तूं मरणार नाहींस, तुला वृद्धावस्थेपर्यंत पोहोंचवितों. (८)

३ निरवोचं अहं यक्ष्मं अंगेभ्यो अंगज्वरं तव- मीं तुझ्या शरीरांतून यक्ष्मरोग आणि ज्वर दूर करतों. (८)

४ ऋषी बोध-प्रतिबोधौ अस्वप्नो यश्च जागृविः तौ ते प्राणस्य गोप्तारौ, दिवा नक्तं च जागृताम्- बोध आणि प्रतिबोध हे दोघे ऋषि आहेत, एक निद्रारहित आहे

आणि दुसरा जागृत आहे हे दोघे तुझ्या प्राणाचे रक्षक आहेत. ते रात्रंदिवस तुझ्या आंत जागृत राहोत. (१०)

५ गंभीरात् कृष्णात् तमसः मृत्योः परि उदेहि- गाढ काळ्या अंधाररूपी मृत्युमुखांतून उठून उदय प्राप्त कर. (११)

मा पुरा जरसो मृथाः- वृद्धावस्थेपूर्वी मृत्यु पावूं नकोस. (१७)

कां. ५।३१; कां. ५।२८

१ शतशारदाय दीर्घायुत्वाय नवप्राणान् नवभिः संमिमीते- शंभर वर्षांच्या दीर्घायु (मनुष्या) साठीं नउ प्राणानां नउ इंद्रियांशीं समानतेने जोडतों. (१)

२ दक्षं दधातु सुमनस्यमानं- सुविचार युक्त मनानें बल धारण करो. (५)

३ हिरण्यं आयुषे त्रिवृदस्तु- सोनें तीन गुणांनीं युक्त होऊन तुझें आयुष्य वाढविणारें होवो. (६)

४ द्विषतां उत्तरः भव- द्वेष करणाऱ्यांपेक्षां श्रेष्ठ हो (१०)

५ भिन्दत् सपत्नान् अधरांश्च कृण्वत् महते सौभगाय आरोह- वैऱ्यांस छिन्नभिन्न करून आणि त्यांस खालीं पाडून महान् सौभाग्यासाठीं उन्नत हो. (१४)

कां. ३।११

१ मुञ्चामि त्वा हविषा जीवनाय अज्ञातयक्ष्मात् उत राजयक्ष्मात्- अज्ञात रोगांपासून अथवा राजयक्ष्म्या पासून तुला हवन द्वारा सोडवतों. आणि दीर्घायुषी करतों. (१)

२ यदि क्षितायुः, यदि वा परेतः, यदि मृत्योः अन्तिकं नीत एव, तं आहरामि निर्ऋतेः उपस्थात्, अस्पर्शं एनं शतशारदाय- जर त्याचें आयुष्य संपलें असेल अथवा जर तो मृत्यूच्या जवळ पोहचला असेल, त्यास विनाशापासून सोडवून आणून दीर्घायु करून शंभर वर्षे वाचेल असें करतों. (२)

३ सहस्राक्षेण शतवीर्येण शतायुषा हविषा आहार्षं एनं- शेंकडों शक्तींनीं युक्त शंभर वीर्यांनीं युक्त शतायु कारणाऱ्या हवनानें त्याला मीं परत आणलें आहे. (३)

४ शतं जीव शरदो वर्धमानः- प्रगति करीत शंभर वर्षे जीवित रहा. (३)

५ विश्वस्य दुरितस्य पारं अतिनयाति- हें हवन सर्व पापांपासून दूर नेतें. (४)

६ प्राणपानौ प्रविशतं- प्राण आणि अपान याच्यांत प्रवेश करोत. (५)

७ अन्ये शतं मृत्यवः वियन्तु- दुसरे शंभर मृत्यु याच्यापासून दूर होवोत. (५)

८ प्राणापानौ, इह एव स्तं, इतः मा अपगातं- हे प्राण आणि अपान हो ! येथेंच रहा, याच्यापासून दूर जाऊं नका. (६)

९ शरीरस्य अंगानि जरसे वहतं - शरीराच्या अंगो- पांगास वृद्धावस्थेपर्यंत घेऊन जा. (६)

१० जरायै त्वा परि ददामि- तुला वृद्धावस्थेजवळ देतों. (७)

(११) जरा त्वा भद्रा नेष्ट- वृद्धावस्था तुला सुख देवो. (७)

कां. १।२३

१ अस्मै आयुः धेहि- याला दीर्घायुष्य दे. (२)

२ अयं शतं शरदः जीवाति- हा शंभर वर्षें जीवित राहो. (२)

३ अयं सहसा क्षेत्राणि जयन्- हा स्वतःच्या सामर्थ्यानें देश जिंकील. (३)

४ अन्यान् सपत्नान् अधरान् कृण्वानः- दुसऱ्या शत्रूंस हा खालीं पाडतों. (३)

५ अनमीवो मोदिषीष्ठाः सुवर्चाः- निरोगी आणि शक्तियुक्त होऊन आनंदित होवो. (६)

कां. १।२८

१ अन्ये शतं मृत्यवः इमं मा हिंसिषुः- इतर अन्य शेंकडों मृत्यु याला न मारोत. (१)

२ जरामृत्युं कृणुतां- वृद्धावस्थेनंतर मृत्यु याचा असें करं. (२)

३ मेमं प्राणो हासीन्, मो अपानः- याला प्राण आणि अपान सोडून न जावोत. (३)

कां. १।३५

१ दाक्षायणं हिरण्यं ते बध्नामि आयुषे वर्चसे बलाय दीर्घायुत्वाय शतशारदाय- हें सुवर्ण तुला बांधतों आयुष्य, तेज बल, दीर्घायुष्य, आणि शंभर वर्षांचें जीवन तुला यामुळें प्राप्त होवो. (१)

१ यो बिभर्ति दाक्षायणं हिरण्यं स दीर्घं आयुः कृणुते- जो शरीरावर दाक्षायण सुवर्ण धारण करतो त्याला दीर्घायुष्य प्राप्त होतें. (१)

कां. १।३०

१ ते कृणुत जरसमायुः अस्मै- ते याच्यासाठीं वृद्धावस्थेपर्यंतचें आयुष्य (निर्माण) करोत. (३)

२ शतमन्यान् मृत्यून् परिवृणक्तु- दुसऱ्या शंभर मृत्यूंस दूर करो. (३)

कां. ७।९४

१ विशः संमनसस्करत्- प्रजाजनांस उत्तम मनानें युक्त करो. (१)

कां. ७।६९

१ अहानि शं भवन्तु नः, शं रात्रीः प्रतिधीयतां, उषा न शं व्युच्छतु- दिवस, रात्र तसेंच उषा आमच्यासाठीं कल्याणकारक होवोत. (१)

कां. १।२६

१ हेतिः अस्मात् आरे अस्तु- शस्त्र आमच्यापासून दूर राहो. (१)

२ मृडत, मृडय नः तनूभ्यः तोकेभ्यः मयः कृधि- आम्हांस सुखी करा, आमच्या शरीरास सुख द्या, आमच्या संततीस (वंशजांस सुखी करा. (४)

कां. ७।५९

१ यः नः अशपतः शपात्, शपतो यश्च नः शपात्, मूलात् अनु शुष्यतु- आम्ही शाप देणारे नसतां जो आम्हांस शाप देतो, अथवा शाप देणाऱ्यांस सुद्धां जो शाप देतो तो मूळापासून वाळून जावो. (१)

कां. ७।४७

१ चिकितुषी रायस्पोषं नः अद्य दधातु- ज्ञानानें युक्त अशी विद्या आम्हांस धन आणि पोषण देवो. (२)

कां. ७।८

१ इमं सर्ववीरं आरे शत्रुं कृणुहि- त्या सर्व वीर पुत्रांस शत्रूंपासून दूर कर. (१)

कां. ४।३१

१ शत्रून् हत्वाय वेदः विभजस्व- शत्रूंस मारून धन विभागून दे. (२)

२ ओजः मिमानः मृधः विनुदस्व- स्वतःच्या शक्तीचें माप काढून शत्रूंस दूर कर. (२)

३ अभिमातिं सहस्व- शत्रूंस पराभूत कर. (३)

४ शत्रून् रुजन् मृणन् प्रमृणन् प्रेहि- शत्रूंस मारीत, ठोकीत, चेंदामेंदा करीत पुढें हो. (३)

५ विशं विशं युद्धाय सं शिशाधि- प्रत्येक प्रजाजनास युद्धासाठीं शिक्षित कर. (४)

६ वशी वशं नयासे- तूं स्वतः संयमी होऊन शत्रूला स्वतःच्या काबूंत आण, वश करून घे. (३)

७ उत्तरं सहः बिभर्षि- अधिक बल उत्तम धारण करतोस. (६)

८ महा धनस्य संसृजि एधि- मोठें धन प्राप्त होणाऱ्या युद्धांत तूं जा. (६)

९ संसृष्टं धनं आकृतं अस्मभ्यं धत्तां- उत्पन्न केलेलें तसेंच प्राप्त केलेलें धन आम्हांस दे. (७)

१० हृदयेषु भियः दधानाः शत्रवः पराजितासः अप निलयन्तां- हृदयांत भय धारण करून शत्रु पराजित होऊन दूर पळून जावोत. (७)

कां. ४।३२

१ विश्वं सह ओजः आनुषक् पुष्यति- तो सर्व शक्ति आणि सामर्थ्यांस निरंतर पुष्ट करतो. (१)

२ त्वया युजा दासं आर्यं साह्याम- तुझ्या सहाय्यानें आम्ही, दास आणि आर्यांना पराजित करूं. (१)

३ हे मन्यो! सजोषाः तपसा नः पाहि- हे उत्साहा! प्रीतीनें युक्त होऊन तुझ्या तपश्चर्येनें आमचें रक्षण कर. (२)

४ तपसा युजा शत्रून् विजहि- तपानें युक्त होऊन तूं शत्रूंला जिंक. (३)

५ अमित्रहा दस्युहा विश्वा वसूनि नः आभर- शत्रूंस आणि दुष्टांस मारून सर्व धन आम्हांस भरपूर दे (३)

६ त्वं अभिभूत्योजाः स्वयंभूः भामः अभिमातिषाहः विश्वचर्षणिः सहुरिः सहयान् पृतनासु

अस्मासु ओजः धेहि- तूं विजयी बलानें युक्त, स्वशक्तीनें युक्त तेजस्वी, शत्रूंचा पराजय करणारा सर्व लोकांच्या हित करणारा सामर्थ्यवान् शत्रूंस जिंकणारा होऊन युद्धाच्यावेळीं आम्हांमध्यें सामर्थ्य राहील असें कर. (४)

७ दस्यून् हनाव- आम्ही दोघे मिळून शत्रूंचा वध करूं. (६)

कां. २।१५

१ ब्रह्म च क्षत्रं न बिभीतः न रिष्यतः- ब्राह्मण आणि क्षत्रिय भीत नाहींत म्हणून नाश पावत नाहींत. (४)

कां. २।१७

१ ओजः सहः बलं आयुः श्रोत्रं चक्षुः परिपाणं मे दाः- सामर्थ्य, साहस, बल आयुष्य, श्रवणशक्ति, दर्शनशक्ति आणि संरक्षणशक्ति हें सर्व मला दे. (१-७)

कां. ६।७

१ येन असुराणां ओजांसि आवृणीध्वं तेन नः शर्म यच्छत- ज्याच्यामुळें राक्षसांच्या सामर्थ्यास घेरून टाकतां येते, त्या शक्तीनें आम्हांस सुख द्या. (३)

कां. [illegible]।१५

१ हे ऋतावरि ऋतजाते औषधि! मधुला, मे मधु करः- हे सत्य पालक सत्यापासून उत्पन्न झालेली औषधि! तूं मधुर आहेस, मला तसा मधुर कर. (१-१२)

कां. ४।३९

१ प्रथमं आयुः प्रजां पोषं रयिं- प्रथम आयुष्य नंतर प्रजेचें पोषण आणि धन मला प्राप्त होवो. (१-१०)

कां. २।१४

१ सर्वान् आजीन् अजैष इतः सदान्वा नश्यत- सर्व युद्धांत जय प्राप्त केला आहे, सर्व पीडा येथून दूर होवोत. (६)

कां. १।९

१ सपत्ना अस्मदधरे भवन्तु- आमचे शत्रु अधोगतीस जावोत. (२)

२ इमं वर्धय, एनं सजातानां श्रेष्ठये आधेहि- याची वृद्धि कर. याला सजातीयांमध्यें श्रेष्ठ स्थानीं ठेवा. (३)

कां. १।१६

१ यदि नो गां अश्वं पुरुषं हंसि, तं त्वा सीसेन विध्यामः- जर तूं आमची गाय घोडा आणि मनुष्य यांचा वध केलास तर तुला आम्ही शिशाच्या गोळीनें ठार मारूं. (४)

कां. ९।८

१ यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरवोचं अहं त्वत्- सर्व रोगांचें विष तुझ्यातून दूर करतों. (१-२०)

कां. १२।२

१ यक्ष्मं च सर्वं तेनेतो मृत्युं च निरजामसि- सर्व रोग आणि मृत्यु यांना येथून दूर करतों. (२)

२ मृत्यो! परं पन्थां अनु परा इहि- हे मृत्यु! येथून तूं दूर जा. (२१)

३ इमं जीवेभ्यः परिधिं दधामि, मैषां नु गात् अपरो अर्थं एतम्- जीवांस या आयुष्याची मर्यादा मीं देतों. कोणी नीच होऊन हें आयुष्यरूपी धन हरवूं नये. (२३)

४ शतं जीवन्तु शरदः पुरूचीः- शंभर वर्षेंपर्यंत जीवित राहोत. (२३)

५ पर्वतेन मृत्युं अन्तर्दधतां- पर्वत-पृष्ठवंशानें मृत्यूस दूर करा. (२३)

६ सर्वं आयुः नयतु जीवनाय- जीवित रहाण्यासाठीं पूर्ण आयुष्याप्रत घेऊन जा. (२४)

७ उत्तिष्ठत, प्रतरत सखायः अश्मन्वती नदी स्यन्दत इयम्- उठा, तरा, हे मित्र हो! ही दगडांनीं युक्त नदी वहात आहे. (२७)

८ शतं हिमाः सर्ववीरा मदेम- शंभर वर्षेंपर्यंत सर्वजण पुत्रपौत्रांसह आनंद करूं (२८)

९ मृत्योः पदं योपयन्त एत, द्राघीय आयुः प्रतरं दधानाः- मृत्यूचें पाऊल दूर करून चला, दीर्घायुष्य अधिक दीर्घ करून धारण करा. (३०)

१० दीर्घेण आयुषा इमान् संसृजामि- दीर्घायुष्यानें यांना संयुक्त करतों. (३२)

कां. ६।८५

१ वाचा यक्ष्मं ते वारयामहे- वाणीनें तुझ्या रोगास दूर करतों. (२)

कां. २।३३

१ **यक्ष्मं ते विवृहामि**–रोग तुझ्यापासून दूर करतों.(१-७)

कां. ६।१२७

१ **परा तं अज्ञातं यक्ष्मं अधराञ्चं सुवामसि**– त्या अज्ञात रोगाला खालच्या मार्गानें मीं दूर करतों. (३)

कां. ६।१४

१ **बलासं सर्वं नाशय**– सर्व कफ दूर कर. (१)

कां १।१२

१ **मुञ्च शीर्षक्त्या उत कास एनं परुः परुः आविवेश यो अस्य**– मस्तक दुखणें अथवा खोंकला जो त्याच्या अंगांत व्यापून राहिला आहे तो दूर होवो. (३)

कां. ४।७

१ **वीरान् नो अत्र मा दभन्**– आमच्या पुत्र पौत्रांस कष्ट देऊं नकोस. (७)

कां. १०।४

१ **घनेन हन्मि वृश्चिकं, अहिं दण्डेन आगतम्**– घनानें विंचवास आणि काठीनें सापास मारतों. (९)

कां. १।२४

१ **अनीनशत् कीलासं सरूपां अकरत् त्वचं**– श्वेतकुष्ठाचा नाश झाला आणि त्वचेचा (कातडीचा) रंग शरीरासारखा झाला. (२)

कां. २।३१

१ **ये अस्माकं तन्वं आविविशुः सर्वं तत् हन्मि जनिम क्रमीणाम्**– जे कृमि-जंतु आमच्या शरीरांत प्रविष्ट झाले आहेत त्या सर्व कृमींस ठार मारतों– त्यांचा नाश करतों. (५)

कां. २।३२

१ **उद्यन् आदित्यः क्रिमीन् हन्तु, निम्रोचन् हन्तु रश्मिभिः**– उदय पावणारा सूर्य कृमींचा नाश करो आणि अस्तास जाणारा सूर्य स्वतःच्या किरणांनीं कृमींचा नाश करो.(१)

१ **ब्रह्मणा संपिनष्मि अहं क्रमीन्**– ज्ञानानें मीं कृमींचा नाश करतों. (३)

कां. ५।२३

१ **सूर्यः दृष्टान् घ्नन् अदृष्टान् च सर्वान् प्रमृणन् क्रिमीन्**– सूर्य सर्व दृश्य आणि अदृश्य कृमींचा नाश करतो. (५)

कां. ४।३७

१ **अजशृंगि अज रक्षः सर्वान् गन्धेन नाशय**– हे अजशृंगि ! तूं तुझ्या वासानें सर्व राक्षसांचा–रोगजंतूंचा–नाश कर. (२)

१ **पिशाचान् सर्वान् ओषधे प्रमृणीहि सहस्व च** – हे औषधि ! सर्व पिशाच–रोगकृमींना–नष्ट कर. (१०)

कां. ६।३२

१ **आराद् रक्षांसि प्रति दह**– जवळून राक्षसांस जाळून टाक. (१)

१ **मिथो विघ्नाना उपयन्तु मृत्युम्**– परस्पर एक दुसऱ्यांना मारणाऱ्या मृत्यूस प्राप्त व्हा. (३)

कां. २।९

१ **यः चकार स निष्करत् सुभिषक्तमः**– जो औषध तयार करतो, जो उत्तम औषध तयार करतो, त्यामुळें तो उत्तम वैद्य होतो. (५)

कां. २।८

१ **वीरुत् क्षेत्रियनाशनी क्षेत्रियं अप उच्छतु**– ही औषधि आनुवंशिक रोगांचा नाश करणारी आहे, ती क्षेत्रिय रोगांस दूर करो. (२-५)

कां. ३।७

१ **आपः विश्वस्य भेषजीः**– पाणी सर्व रोगांस दूर करणारें आहे. (५)

१ **आपः त्वा मुञ्चन्तु क्षेत्रियात्**– पाणी तुला आनुवंशिक रोगांपासून वांचवो. (५)

कां. ४।१३

१ **वात आ वाहि भेषजं**– हे वायो ! औषध घेऊन ये.

१ **त्वं हि विश्वभेषजो देवानां दूत इयसे**– तूं सर्व

औषधि रूप देवांचा दूत होऊन आलोंत. (३)

३ **अयं मे हस्तो भगवान्, अयं मे भगवत्तरः**– हा माझा हात भाग्यवान् आहे हा माझा हात अधिक भाग्यशाली आहे. (६)

४ **अयं मे विश्वभेषजः, अयं शिवाभिमर्शनः**– हा माझा हात सर्व औषधिप्रभावयुक्त आहे, आणि तो कल्याण कारक आहे. (६)

५ **हस्ताभ्यां दशशाखाभ्यां जिह्वा वाचः पुरोगवि अनामयित्नुभ्यां हस्ताभ्यां ताभ्यां त्वाभि स्पृशामसि**– दहा (बोटेरूपी) शाखांनीं युक्त अशा या हातानीं तुला स्पर्श करतों. जीभेनें उत्साहमय शब्द बोलतों, हा माझा हात आरोग्य देणारा आहे, त्यानें मीं तुला स्पर्श करतों. (७)

कां. ६।१३

१ **ब्राह्मणेभ्य इदं नमः**– ज्ञान्यांना हा नमस्कार असो. (३)

कां. ४।३५

१ **विश्वजितं ब्रह्मौदनं पचामि**– विश्वास जिंकणारें ज्ञानरूपी अन्न मीं शिजवितों. (७)

---

*

अथर्ववेदाचा सुबोध अनुवाद (भाग चवथा) ' दीर्घायुष्य आणि आरोग्य '

कांडक्रमानुसार सूक्तांची

अनुक्रमणिका

कांडक्रमानुसार सूक्तांची अनुक्रमणिका

कांड	सूक्त	मंत्रसंख्या	पृष्ठ	कांड	सूक्त	मंत्रसंख्या	पृष्ठ
५	३१	११	७१	७	४७	२	१०९
६	७	३	१४१		५३	७	६१
	११	३	१८१		५४	२	१०९
	१३	३	१४८		५५	१	११०
	१४	३	१५९		५६	८	१[illegible]
	२०	३	१६८		५७	२	१[illegible]
	२५	३	१११		५८	२	११[illegible]
	३२	३	२१७		५९	१	१०८
	५६	३	१८६		६९	१	१०६
	८३	४	२०१		७४	४	२००
	८४	४	२४१		७६	६	११८
	८५	३	१६५		८८	१	१८५
	९६	३	२१८		९४	१	२०५
	१००	३	१८६		११६	२	१८८
	१०५	३	१७०	८	१	२१	३३
	१२७	३	१६७		२	२८	४६
७	८	१	११३	९	८	२२	१४४
	३२	१	६५	१०	४	२६	१७९
	३३	१	६५	११	४	२६	१
	४३	१	१०५	१२	२	५५	१४७
	४५	२	१०८				

अथर्ववेदाचा सुबोध अनुवाद (चौथा भाग)

‘ दीर्घायुष्य आणि आरोग्य ’

कांड-सूक्त-विषय-मंत्रसंख्या-ऋषि-देवतांची

अ नु क्र म णि का

अथर्ववेदाचा सुबोध अनुवाद (भाग चवथा)

दीर्घजीवन आणि आरोग्य

विषयानुक्रमणिका

*

अथर्ववेदाचा सुबोध अनुवाद (भाग चवथा)

' दीर्घजीवन आणि आरोग्य '

वर्णानुक्रम मंत्र-सूची